Любимые напитки поджелудочной железы стр. 7

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№7 (613) 2020

16+

Целебные повязки из медуз

Новое в медицине

Истории космонавтов:

о чём предупреждает «космический шёпот»

стр. 21

Зелёные щи – женское блюдо

www.aybolit.ru

Такая история

Оступилась, а зубы возьми да и клацни!

У Иры беда приключилась — начал болеть зуб под коронкой. Собралась она с силами и пошла к стоматологу.

Сделали ей новый зуб, даже не один, а целую конструкцию. Мастерили долго, примеряли тщательнее, чем платье для первого бала. И вот доктор торжественно водрузил коронку, на коронку — мостик. Зубки получились красивые, ровные. Ире бы радоваться, а она испытывает дискомфорт. Вроде как зубы не до конца примыкают к десне. Пожаловалась врачу, а тот говорит: «Это с непривычки. Пройдет пара дней, зубки притрутся, и все будет хорошо».

Но ни через день, ни через два лучше не стало. Язык припух, щека изнутри надкусана. На третий стало невмоготу, побежала к врачу: пусть сделает так, чтобы кусалось нормально и наконец-то елось! Не супчик протертый, а мяса кусок Ира съела бы с удовольствием. Бежала она, да камешек под ногу попал. Оступилась, нога неловко подвернулась, зубы возьми да и клацни! Причем сильно так, со всей дури. И вся челюсть вместе с новыми зубами встала как надо — плотненько, нигде никакого зазора, просто идеально.

...К врачу Ира все равно пошла. Тот посмотрел, похвалил — вот какая молодец, все у нее хорошо. И пошла Ира домой счастливая. Только чуть прихрамывала по дороге, но разве это проблема? Не было бы счастья, да несчастье помогло.

ЕСЛИ ЗВЕНИТ БУДИЛЬНИК, ЗНАЧИТ, ЛУЧШАЯ ЧАСТЬ СУТОК УЖЕ ПОЗАДИ.

Полезно знать

● **Замучили бородавки?** Измельчите листья черемши в кашицу, поместите в марлевый мешочек и отожмите сок. Смочите в нем ватный диск и прижмите к бородавке. Делайте так несколько раз в день. Через несколько дней бородавки потемнеют, со временем почернеют и отвалятся.

● **От ангины.** При первых признаках, когда начинает пощипывать в горле, немедленно полощите его таким раствором. В стакан теплой кипяченой воды добавьте 1 чайн. ложку «Меновазина». В его состав, кроме спирта, входят «Анестезин», «Новокаин» и ментол.

● **Как залечить трофическую язву.** Среднюю луковицу порежьте и пожарьте на подсолнечном масле до золотистого цвета, но не сожгите. Затем наклоните сковороду и соберите ложкой в рюмку масло. Смазывайте им.

Новости

Создана вакцина от поллиноза

Российские и австрийские ученые создали вакцину от аллергии на березу. Новый препарат адресован пациентам с поллинозом. Он поможет сделать аллергика нечувствительным к березовой пыльце. В результате ему не придется постоянно принимать таблетки и спреи, чтобы худо-бедно пережить сезон цветения.

Теперь есть лекарство от гепатита D

Появился первый и пока единственный в мире препарат от вирусного гепатита D — булевиртид. Он разработан российской компанией «Гепатера». Лекарство применяется в виде инъекций 1 раз в день в течение 48 недель. Такое лечение снижает воспаление и разрушение печени. В комбинации с интерферонами новинка может уничтожить вирус совсем.

Повязки из медуз для диабетиков

В Израиле в аптеках и больницах скоро появятся повязки из медуз. В этих морских животных содержится много коллагена. А у больных диабетом с ним проблемы, поэтому снять воспаление на незаживающих ранах трудно. Нередко дело заканчивается ампутацией конечностей. Повязку, которую придумали в Израиле, можно подбирать индивидуально для каждого пациента. Новинка успешно испытана на животных. Исследования на людях начнутся в ближайшие 3-6 месяцев.

■ ОТ РЕВМАТИЗМА СМЕШАЙТЕ 1:1 КОРНИ ЛОПУХА И ДЕВЯСИЛА. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ СТАКАНОМ ВОДЫ, ВАРИТЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ДО ЕДЫ.

■ СТРАДАЕТЕ ЗАПОРАМИ? УТРОМ НАТОЩАК ЕШЬТЕ ПО 2-3 НЕОЧИЩЕННЫХ ЯБЛОКА, А В ОБЕД И ВЕЧЕРОМ — ПЕЧЕНЫЕ.

Думай, думай — **Цифры и факты**

О позвоночнике

Позвоночник — важнейшая часть скелета, которая поддерживает все тело. Он может выдержать огромный вес! О нем многое известно, но некоторые факты вас точно удивят.

1 Позвоночник не имеет четко определенного количества костей, причем это единственное такое суставное соединение в теле человека. Причем количество позвонков может варьироваться от 33 до 35, и это вполне нормально. У одних людей копчик состоит из четырех позвонков, а у других из пяти или шести. У новорожденного все позвонки крестцового отдела подвижны, но по мере взросления они могут частично срастись с тазом.

2 Подвижность позвоночника здорового и натренированного человека уникальна! Он может разворачиваться по всей своей длине на целых 180° в любую сторону. Такие возможности абсолютно не зависят от возраста. Кроме того, позвоночник может смещаться относительно своей оси. Например, у артисток цирка и акробаток он может изгибаться на все 360°. Если улучшить подвижность позвоночника, это может наладить работу сосудов, связок и мышц.

3 Возраст позвоночника может не соответствовать реальному биологическому возрасту человека, он определяется его гибкостью. У 70-летних йогов состояние позвоночника такое же, как и у пятнадцатилетних подростков. Поэтому йоги не знают, что такое остеохондроз.

4 О состоянии позвоночника может рассказать... язык! Внимательно осмотрите ложбинку, которая проходит по его длине. Если обнаружите некое искривление на кончике языка, это может говорить о нарушении функционирования шейного отдела позвоночника. Если увидите неровность примерно в середине — ищите проблемы в грудном отделе. А при искривлении ложбинки у корня языка стоит обследовать поясничный отдел.

5 Спинной мозг, который проходит через весь позвоночник, способен «думать». Конечно, это не совсем то, чем занимается головной мозг. Но некоторые решения спинной мозг тоже может принимать. Так, он имеет возможность отправлять сигналы в определенные органы, не согласуясь с «главным центром».

6 Позвоночник невероятно прочен. Он может выдерживать вес до 400 килограммов! Казалось бы, позвонки при такой нагрузке должны ломаться. Но межпозвонковые диски заполнены тканевой жидкостью, которая обеспечивает отличную амортизацию. Кроме того, позвонки при нагрузке фиксируются мышцами. В итоге образуется уникальный и рекордно прочный каркас.

7 Сумка, которую человек носит в руках, — злейший враг позвоночника. Причем навредить может даже легкая сумка весом в три килограмма. Особенно это касается моделей на длинном и тонком ремешке, размещающихся на одном плече. Нагрузка на позвоночник повышается, и он искривляется. Как же быть? Не заполняйте сумку ненужными вещами. Ее масса не должна превышать 2 килограммов.

8 Боли в левой части груди не всегда говорят о проблемах с сердцем. Если они возникают при неудобном положении тела, во время глубоких вдохов или после интенсивных нагрузок, это может быть первым сигналом заболевания позвоночника — остеохондроза или сколиоза.

Сам себе доктор

■ НЕВРИТ ОТСТУПИТ, ЕСЛИ ЗАЛИТЬ 150 МЛ ВОДКИ 3 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ, НАСТОЯТЬ 7 ДНЕЙ И ПРИНИМАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ КЛЕВЕРА 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Из почек тополя готовлю целебное масло

Это суперлекарство помогает при трофических язвах. Именно оно спасло моего мужа! Готовила масло и целебные лепешки. Для масла 1 ст. ложку растертых в порошок почек тополя заливала 100 мл подсолнечного масла. Настаивала сутки, процеживала и мазала мужу этим маслом болячки несколько раз в день. Забинтовывать не надо, лучше подождать, пока масло полностью впитается в кожу. Для лепешек смешивала 2 чайн. ложки порошка тополиных почек с 1 чайн. ложкой меда до образования густой однородной массы. Лепешку муж накладывал на больное место на 3-4 часа. Процедуру делали 2-3 раза в день. Кстати, тополиные почки можно заменить листочками этого дерева в тех же пропорциях. Также эти снадобья помогают фурункулам быстрее созреть.

Е. В. Амарантова, Краснодарский край

Думай, думай

Когда лучше принимать лекарства

Болят суставы. Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС) принимают при ревматоидном артрите, радикулитных и головных болях. Их рекомендуется принимать вечером после ужина. Это снижает побочные эффекты, такие как боли в желудке, раздражение кишечника. Если же речь идет о ревматоидном артрите, при котором боли усиливаются по утрам, то лекарства, принятые накануне вечером, будут кстати. А прием НПВС за 1,5-2 часа до ожидаемых болей снижает их в 2 раза лучше.

Поднимается давление. Организм каждого гипертоника индивидуален, поэтому важно знать, в какое время суток у вас поднимается артериальное давление. Лекарство надо принять за 1,5-2 часа до наступления максимально высоких цифр. Это позволит не допустить криза.

При астме. Больные бронхиальной астмой используют бронхорасширяющие препараты, в том числе пролонгированного (продленного) действия. Ночью проходимость бронхов снижается, поэтому приступы удушья чаще всего случаются в предрассветные часы — около 4 часов утра. Чтобы этого не случилось, бронхорасширяющие препараты рекомендуется принимать в 20-22 часа, а средства пролонгированного действия еще раньше, так как пик их активности наступает через 12 часов после приема.

От аллергии. Антигистаминные препараты лучше принимать вечером или во второй половине дня, потому что гистамины, запускающие аллергическую реакцию, активны в вечерние и ночные часы (содержание гистамина максимально в 21-24 часа).

Витамины. Прием витаминов также зависит от биологических ритмов. Например, витамин B_6 (пиридоксин) часто вызывает аллергические реакции, если принимать его вечером. Поэтому лучше он работает при утреннем приеме. Исследования проводились и с другими витаминами — B_1, С, А. Их хорошо бы принимать в разное время.

Вывод: вовремя принятое лекарство позволяет уменьшить дозу препарата и повысить его эффективность в 2 раза. А если снижается доза препарата, соответственно, уменьшаются побочные эффекты. Эта рекомендация не относится к антибиотикам, назначаемым при инфекционных заболеваниях. Они должны поступать в строго определенной дозе, регулярно и только по назначению врача.

ВОСПАЛИЛИСЬ ГЛАЗА? ЗАЛЕЙТЕ 100 Г СВЕЖИХ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА СТАКАНОМ ВОДЫ. УВАРИВАЙТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ В ТЕЧЕНИЕ 4 ЧАСОВ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Прошла УЗИ — и ни одной кисты на почке не обнаружили

Несколько лет назад на УЗИ на правой почке у меня обнаружили кисты. Не стала отчаиваться, сразу принялась лечиться. Нарвала листьев лопуха со стеблями, хорошо вымыла, разложила на махровом полотенце и оставила на ночь. Утром пропустила через мясорубку, отжала через марлю 1 л сока. Поставила в холодильник на 5 дней, регулярно помешивала. Затем отлила сок в майонезную баночку и поставила с краю в холодильнике, а остальное — к задней стенке, где морозит сильнее. Из баночки начала пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Пила 2 месяца, затем прошла УЗИ — ни одной кисты не обнаружили.

И. Н. Новикова, Краснодар

На мои вены страшно было смотреть...

Мне 73 года. 40 лет мучилась варикозом. Ноги невыносимо болели, мучили судороги. Какими только средствами не лечилась, постоянно бинтовала ноги. Операцию делать не решилась. Два года назад моя подруга порекомендовала такой рецепт. Смешала в посуде из темного стекла 1 бутылочку одеколона (250 мл) и 1 пузырек йода (10 мл), настаивала 7 дней и смазывала больные вены утром и вечером. Вены были такими, что было страшно на них смотреть. Сейчас они уменьшились, а около колен совсем пропали. На их месте остались только темные пятна. Судороги беспокоят реже, исчезли боли. Но я продолжаю лечить свои ноги. При этом стараюсь как можно меньше поднимать тяжести.

Р. З. Ишембаева, Рязанская обл.

Из почты «Айболита» — *Обсудим?*

Привычка, чтоб её...

МОЯ МАМА РЕШИЛА ПОМЕНЯТЬ ГАЗОВУЮ ПЛИТУ. МАСТЕРА БЫСТРО ОТТАЩИЛИ СТАРУЮ В КОРИДОР, ПОСТАВИЛИ НОВУЮ И УШЛИ.

Нести старый агрегат на помойку они не собирались, да это и не входит в их обязанности. Я пометалась, позвонила в дверь одному соседу, другому — никого. На улице тоже ни души. В общем, помощника не нашла. Ладно, думаю, отнесу сама. Мама прямо-таки вздрогнула: «Ты с ума сошла, она же неподъемная!» — «Отнесу, — не отступала я. — Хватит ей тут стоять, а нам об нее спотыкаться». Мама махнула рукой: «Ладно. Но я ее раскурочу, чтобы тебе было легче. Понесешь по частям».

Короче говоря, она разворотила старую плиту, и я понесла ее по кускам на помойку. Первые части еще туда-сюда, благо мусорный контейнер находится недалеко от дома. Осталась самая тяжелая часть. Эх!.. Подхватила я плиту и потащила на помойку. Останавливалась через каждые десять шагов. Тяжесть неимоверная. Доперла, наконец, до помойки. Но дальше случилось нечто такое, чему и сейчас не могу найти объяснение.

Вместо того чтобы оставить эту самую тяжелую часть плиты возле контейнера, я поднатужилась, приподняла ее — и забросила в контейнер! Обратно шла, дороги не разбирая. В глазах темно, руки-ноги дрожат, сердце колотится так, будто вот-вот выскочит из груди. Недалеко на лавочке сидели молодые мамочки с колясками. Пиво, сигареты, разговоры — все как всегда. Они видели и как я несла плиту, и как закинула ее в контейнер. Пройти мимо молодежи в жалком виде я никак не могла, поэтому старалась сохранять равновесие и держать спину. Медленно прошла, но достойно. За моей спиной воцарилось странное молчание. Потом услышала: «Вы это видели?! Разве ж мы до таких годов доживем?» А я, безбашенная дура, какой же им пример подала?! Хоть плачь, хоть смейся. На следующий день я лежала плашмя. Болела каждая косточка. Но ничего... Жива осталась. К слову, недавно купила сумку на колесиках — так и стоит в углу. Воспользовалась ею всего пару раз. Все таскаю сумищи в руках. Самой иногда страшно делается: привычка, чтоб ее.

Вера, Тульская обл.

Для дам

БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК ПРИВОДИТ К ОБРАЗОВАНИЮ ГРЫЖИ И СМЕЩЕНИЮ ДИСКОВ. А ЕЩЕ ОПУСКАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ.

ПРИ нарочито выпрямленной спине сильно напрягаются мышцы живота (пресс), продольные, спинные мышцы, ягодицы, бедра и мышцы ног. Длительное нахождение в таком положении вызывает боли в пояснице и судороги нижних конечностей. Гораздо более естественно сидеть со скругленной спиной, слегка ссутулившись. При этом перечисленные группы мышц расслабляются и отдыхают. Специалисты рекомендуют такую позу для профилактики остеохондроза, а также людям, уже страдающим этим заболеванием, чтобы снять боли.

Не сидеть с прямой спиной!

Считается, что, когда человек сидит ссутулившись, это приводит к заболеваниям позвоночника. Однако шотландские специалисты доказали обратное.

Умные мысли

■ ЖЕЛАНИЕ, НА КОТОРОЕ НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ, НАЗЫВАЕТСЯ МЕЧТОЙ.

■ ДЕТИ — ЭТО СЧАСТЬЕ. ДАЖЕ ЕСЛИ ОТ ТАКОГО СЧАСТЬЯ ПОРОЙ ДЕРГАЕТСЯ ГЛАЗ.

■ НА СТОЛЕ У ХОРОШЕГО БУХГАЛТЕРА ДОЛЖНО ЛЕЖАТЬ СТОЛЬКО БУМАЖЕК, СКОЛЬКО ОН МОЖЕТ СЪЕСТЬ ЗАРАЗ.

■ ИНОГДА БЫВАЕТ ТАК ПЛОХО, ЧТО НЕ ЗНАЕШЬ: ИЛИ 03 НАБРАТЬ, ИЛИ 0,5 ОТКРЫТЬ...

Квас из красной рябины пью два раза в день

Высыпаю в марлевый мешочек стакан ягод, опускаю его в 3-литровую банку, придавливаю небольшим камнем, чтобы не всплыл. Туда же добавляю стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны и заливаю молочной сывороткой. Банку обвязываю марлей в 2-3 слоя и держу в темном месте при комнатной температуре 2 недели, пока квас не приобретет крепость. Ежедневно перемешиваю содержимое банки деревянной ложкой и снимаю всплывающую пену. Затем процеживаю и храню в холодильнике. Пью квас теплым по 1/2 стакана 2 раза в день на голодный желудок, за 20-30 минут до еды.

Александр Владимирович Головков, Краснодарский край

С ишемией справится ячменная вода

У мамы ишемия. В качестве одного из укрепляющих средств врач посоветовал ей пить ячменную воду — в ней содержится много калия, а он очень полезен для сердца. Готовится целебная вода так. Надо залить 200 г проращенных зерен ячменя 1 л воды и довести до кипения на маленьком огне в кастрюльке под крышкой. Настаивать отвар 30 минут, затем слить жидкость через сито и остудить. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2 раза в день. Мы были приятно удивлены, что от ячменной воды у мамы вдобавок исчезли колики в правом боку, хотя раньше из-за дискинезии желчевыводящих путей часто мучили боли.

И. Н. Дубинина, Калужская обл.

Полгода назад перенесла инфаркт...

Вместе с лекарствами кардиолог посоветовал каждое утро есть на завтрак хлеб со смесью меда и пудры корицы. Эта паста снижает уровень холестерина в крови, предотвращает повторный инфаркт, улучшает дыхание и укрепляет сердечную мышцу.

Ирина Леонидовна Степашина, Иркутская обл.

Умные мысли

■ ВРЕМЯ — ОНО ХИТРОЕ: ИЛИ ВСЕХ ДОГОНИТ, ИЛИ ВСЕМ ПОКАЖЕТ.

■ ОДНИ С ГОДАМИ МУДРЕЮТ, ДРУГИЕ СТАНОВЯТСЯ СТАРШЕ.

■ ДУМАЕТЕ, ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН В ПОСТЕЛЬ — ЭТО РОМАНТИКА? А ВОТ И НЕТ! ЭТО РАДИКУЛИТ.

При склерозе сосудов

■ СОК ОТ 5 КГ СИНЕГО ЛУКА СМЕШИВАЮТ С 1 КГ МЕДА. ПРИНИМАЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 15 Г ЛИСТЬЕВ МЕДУНИЦЫ 200 МЛ КИПЯТКА. ПОДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Про тромбы

Будь начеку!

Известного актера Дмитрия Марьянова убил оторвавшийся тромб. По-научному это называется тромбоэмболией легочных артерий.

МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЭТОГО?

Сегодня от тромбоэмболических осложнений умирает вдвое больше людей, чем от автомобильных катастроф, рака молочной железы, рака предстательной железы и СПИДа вместе взятых. К сожалению, это состояние может развиться у каждого из нас. И все же есть группы риска. Кому грозит тромбоз?

* Онкологическим больным;
* тем, кто пьет мало жидкости и часто летает самолетом на длинные расстояния;
* людям, недавно перенесшим хирургическое вмешательство (в том числе аборт);
* женщинам, принимающим гормональные контрацептивы;
* после травмы спинного мозга;
* лежачим больным;
* людям, склонным к ожирению.

ЧТО ТАКОЕ ТРОМБЫ?

Это кровяные сгустки, скапливающиеся в сосудах. Тромб может оторваться в любой момент и с током крови попасть в любой орган. Если он попадет в аорту — разовьется инфаркт. Если в артерию головы — ишемический инсульт, в артерии рук или ног — гангрена. Но чаще всего тромбы образуются в сосудах ног, именно они опасны и могут вызвать тромбоэмболию легочных артерий.

Диагностировать наличие тромба сложно хотя бы потому, что чаще всего тромб не дает о себе знать. Наличие тромбофлебита или варикозной болезни вен вовсе не обязательно (хотя этот фактор и повышает риск). Например, у онкопациентов тромбы могут появляться из-за системных нарушений в организме.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ТРОМБЫ?

Выяснить это можно с помощью доплерографии сосудов ног. Такой анализ по собственной инициативе мало кто делает. Однако смысл пройти такую диагностику все же есть. А еще лучше заняться профилактикой тромбов. Это значит вести подвижный образ жизни, не набирать лишний вес, выполнять гимнастические упражнения, связанные с подъемом ног (велосипед, ножницы). Кстати, держать ноги повыше нужно и во время длительных переездов или перелетов. Прием аспирина перед такими путешествиями не поможет — это доказали недавние исследования. И еще надо сразу бежать к врачу, если вдруг ни с того ни с сего начала болеть нога, появилась одышка или боли в груди.

P. S. В разное время от тромбоэмболии легочной артерии ушли из жизни: Вильгельм II (император Германии), Фрида Кало, Франсуаза Саган, Людмила Гурченко, Леонид Гайдай. Другие недавние жертвы оторвавшегося тромба — футболист Алексей Арифуллин и спортивный директор «Зенита» Константин Сарсания.

М. Ю. Саянов, специалист по сосудам

Думай, думай

■ ТРОМБ МОЖЕТ ОТОРВАТЬСЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ И С ТОКОМ КРОВИ ПОПАСТЬ В ЛЮБОЙ ОРГАН.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ТРОМБЫ ОБРАЗУЮТСЯ В СОСУДАХ НОГ, ИМЕННО ОНИ ОПАСНЫ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТРОМБОЭМБОЛИЮ ЛЕГОЧНЫХ АРТЕРИЙ.

■ НАЛИЧИЕ ТРОМБОФЛЕБИТА ИЛИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ ВЕН ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОЦИРУЕТ ТРОМБОЗ СОСУДОВ.

На приёме у терапевта — *Что это значит?*

Слишком высокий гемоглобин...

Анализы показали, что у меня слишком высокий гемоглобин. Врач сказал, что понадобятся дополнительные обследования. Разве избыток железа — плохо? Это же не анемия...

И. Скорякова, Ростовская обл.

На первый взгляд кажется, что повышенный гемоглобин — это очень хорошо для здоровья. На самом деле все не так безоблачно. Иногда высокий его показатель у здорового человека может быть как временная ответная реакция на возросшую потребность в кислороде, например, при физических нагрузках или подъеме в горы. Кстати, у горцев гемоглобин всегда выше — это связано с более разреженным воздухом. Когда гемоглобин (а значит, и количество эритроцитов) в крови высокий и остается таким, нужно пройти тщательное обследование. Есть такая болезнь — полицитемия, при которой в костном мозге образуется избыточное количество эритроцитов. Она опасна осложнениями — развитием тромбозов, эмболий (закупорки) артерий и вен, высоким риском инфаркта, инсульта, печеночной и почечной недостаточности.

Уровень гемоглобина также может повышаться на фоне некоторых хронических заболеваний — сахарного диабета, сердечной недостаточности, отравлениях тяжелыми металлами и лекарствами. Другие факторы риска — курение, злоупотребление препаратами железа и витаминами (особенно B_{12}), обезвоживание.

Поскольку излишек эритроцитов делает кровь более густой, с ним нужно бороться так же, как и с анемией, когда гемоглобина не хватает. Только методы в этом случае другие. При полицитемии используются процедуры, направленные на снижение количества эритроцитов, — кровопускания, эритроцитофорез. Необходимо снизить употребление богатых железом и витамином B_{12} продуктов — мяса, субпродуктов, морепродуктов, гречки. Для профилактики тромбов назначают специальные средства. Игнорировать повышенный уровень гемоглобина нельзя, так как это чревато серьезными последствиями для здоровья.

Очень хорошее письмо

Стоматолог снял коронки, но боль в челюсти не прошла...

Однажды у меня заболела верхняя челюсть, боль отдавала и в область гайморовых пазух. Сначала терапевт направила меня к стоматологу. Он снял только что поставленные коронки и принялся лечить совершенно здоровый зуб. Но боль не прошла. Направили к неврологу, который сразу сказал, что это воспалился лицевой нерв. Лекарства выписал, но я плохо себя чувствовала от них — постоянно кружилась голова. В итоге я забросила таблетки и стала искать в «Айболите» народные методы лечения. Благо запаслась подшивками. Нашла один.

Надо взять по 1 ст. ложке порошка красного острого перца, ржаной муки, меда и замесить тесто. Полученную лепешку приложить к виску с больной стороны, накрыть ее пергаментом (по размеру больше, чем лепешка, так как, нагреваясь, лепешка станет мягкой и может подтекать. Целлофан использовать нельзя!) и закрепить шерстяным шарфом или платком. Процедуру лучше сделать на ночь.

После первой процедуры боль ушла. В рецепте было написано, что достаточно одной процедуры, но я так намучилась, что побоялась возвращения боли и провела еще две. Вдобавок мазала за ухом с больной стороны гелем «Долобене».

Надеюсь, что этот рецепт поможет еще кому-нибудь избавиться от воспаления лицевого нерва. Пусть вместе с болезнями исчезнет все, что мешает вам жить. А кошелек пусть будет толстым!

Нина Андреевна Разбирина, Липецкая обл.

Пригодится

■ ЕСЛИ МОЧА ИДЕТ ПО КАПЛЯМ, 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПРИНИМАЮТ ПОРОШОК ИЗ ЛИСТЬЕВ И КОРЫ ГРЕЦКОГО ОРЕХА НА КОНЧИКЕ НОЖА.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА 300 МЛ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПЕЙТЕ В 3 ПРИЕМА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПРИ АВИТАМИНОЗЕ.

На приёме у нефролога — **Прикинь на себя**

С почками что-то...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает нефролог, врач II категории Ольга Васильевна Коршунова.

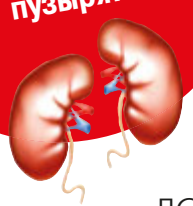
ГОВОРЯТ, ЧТО ЦИСТИТ ВОЗВРАЩАЕТСЯ...

Недавно перенесла острый цистит. Говорят, он может возвращаться, если его неправильно лечить. Неужели это правда? Ведь я пропила столько антибиотиков...

Л. Алексеенко, Калмыкия

Без антибиотиков при лечении цистита не обойтись. Но длительного приема антибиотиков урологи сейчас стараются избегать. Дело в том, что прием таких препаратов от 15 до 28 дней в несколько раз повышает в дальнейшем риск развития инфекционных заболеваний мочевыводящих путей. Чтобы избежать подобной ситуации, больным циститом с помощью специальных катетеров вводят непосредственно в мочевой пузырь лекарственные растворы, которые оказывают противовоспалительное, обезболивающее и антисептическое действие. Есть и другой, более продвинутый вариант лечения — введение лекарств под действием постоянного электрического тока. Этот эффективный метод позволяет лечебному раствору проникать глубоко в слизистую мочевого пузыря.

Вываренный виноградный сок очень полезен для почек и мочевого пузыря.



МНОГО КАМНЕЙ В ОБЕИХ ПОЧКАХ...

У мамы очень много камней в обеих почках (4 мм). Она боится операции, и врач сказал, что будет лечить ее лекарствами. Но предупредил, что от лекарств камни распадутся и самостоятельно начнут выходить, при этом будут сильные боли. Это действительно так? Может, лучше попить отвары трав?

О. Цыбулева, Мурманск

Иногда действительно хватает трав (годятся любые почечные сборы) и обильного питья. Но если нет улучшений, то камни надо дробить (при мелких чаще всего операция не требуется).

КАКОГО РАЗМЕРА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ?

Мне 26 лет, на здоровье не жалуюсь... Но нефролог обнаружил, что у меня увеличены обе почки.

О. Павленко, Магнитогорск

Нормальные размеры почек взрослого человека: длина — 10-12 см, ширина — 5-6 см, толщина — 4-5 см. Увеличение размеров говорит о патологии. Если структура и плотность тканей почки при этом не изменены, то возможная причина — острый или хронический пиелонефрит (воспаление почек), а также гломерулонефрит (поражение клубочков почек). Если же УЗИ выявило неоднородную структуру и повышенную плотность тканей, необходимо исключить поликистоз и опухолевые образования. Даже если вы чувствуете себя хорошо, обратитесь к нефрологу, чтобы получить полную картину патологии мочевыводящей системы.

Подозреваю, что у меня не простая гипертония...

Может ли давление повышаться из-за того, что есть проблемы с почками? Подозреваю, что у меня не простая гипертония, а из-за почек. И еще: слышала, что на почки и мочевой пузырь клюква действует как антибиотик. Это так?

Анна Васильевна, Красноярск

Повышение давления часто связано с патологией почечных сосудов или паренхимы почек — специальной ткани, состоящей из фильтрующих единиц (нефронов). Хотя клюква и не является антибиотиком, мы часто рекомендуем нашим пациентам препараты на основе этой ягоды. Если не хотите принимать готовое средство, перетрите ягоды с сахаром или медом, залейте теплой кипяченой водой и пейте этот полезный морс.

В шее прострел... Головы не повернуть

Иногда банальный поворот головы вызывает невыносимую боль. Особенно часто это случается в холодную и ветреную погоду. Что делать, если резко заболела шея?

ПОЧЕМУ ЗАКЛИНИВАЕТ?

Причина резко возникшей боли в шее — переохлаждение. Если выходите на улицу в холодное время без шарфа или переохлаждаетесь по другой причине, возникает рефлекторный и болезненный спазм мышц шеи. Способствует развитию прострелов и шейный остеохондроз. Иногда его провоцируют тяжелая сумка на плече и резкий поворот головы. Свою роль может сыграть и хроническое перенапряжение мышц шеи при работе за компьютером.

МАЗИ ПЛЮС ТАБЛЕТКИ

Если резко и сильно заболела шея, примите внутрь обезболивающий препарат. Лучше, если это будут средства на основе ибупрофена. Например, «Нурофен». Возможно и применение парацетамола. Но он менее эффективен. У анальгетиков немало противопоказаний и побочных эффектов. Имейте в виду, что обезболивающие средства самостоятельно можно использовать только 2-3 дня. Затем нанесите на шею обезболивающую мазь с нимесулидом, диклофенаком или кетопрофеном. Например, «Найз», «Фастум гель» или «Вольтарен Эмульгель». Со второго дня, когда очень острая боль утихнет, желательно растирать больное место разогревающими мазями, такими как «Апизартрон» или «Никофлекс». А вот известный и мощный «Финалгон» надо использовать осторожно. Он не противопоказан, но у некоторых людей может вызывать сильное раздражение кожи. Наносите обезболивающие и разогревающие мази 2-3 раза в день, чередуя их.

ВОРОТНИК ДЛЯ РАЗГРУЗКИ

Чтобы снять спазм, важно разгрузить шейные мышцы. Проще приобрести в ортопедическом салоне специальный воротник. Носите его по возможности до исчезновения болей. Если по какой-то причине воротник приобрести не удалось, просто максимально щадите свою шею. Закутывайте ее шерстяным шарфом даже дома. Можете прикладывать горячий песок или соль, завернутые в ткань. Сухое тепло снимает спазм мышц. Если боль в шее не проходит за 1-3 дня, обратитесь к врачу.

Доктор может назначить массаж, курсы физиотерапии и специальные лекарства, расслабляющие мышцы шеи. Нужна консультация специалиста, когда приступы боли часто повторяются.

В. С. Прокудин, ревматолог, врач II категории

На каждый день

* Если вас беспокоит резкая боль в шее, старайтесь не делать резких движений и избегайте переохлаждения.
* Не пытайтесь «разрабатывать» шею, делая движения через боль.
* Старайтесь не сидеть длительное время в одной позе за компьютером.
* Спите на спине или на боку, на ортопедической подушке.
* Проходите курс массажа как минимум раз в полгода.

На приёме у аллерголога

Каждую весну глаза краснеют и слезятся...

И начинается конъюнктивит. Это из-за пыльцы? У меня действительно весенняя аллергия?

М. М. Куштов, Адыгея

Провоцирует аллергию не только пыльца, но и солнечный свет. Весенний ультрафиолет очень вреден для роговицы и конъюнктивы. Из-за него может случиться разрыв слезной пленки, что и становится причиной воспаления, глаза краснеют. Чтобы этого не случилось, носите солнцезащитные очки и шляпы с широкими полями. Рассеянный ультрафиолет не такой опасный, как прямое попадание лучей на роговицу глаза.

Об аллергии весной. Для каждого времени года свои аллергены. Глаза на них, безусловно, реагируют. Особое внимание обратите на растение борщевик. Соцветия у него почти такие же, как у укропа, но гораздо больше, а стебли покрыты мельчайшими иголочками. Увидели это красивое растение — отойдите подальше. Борщевик очень ядовит. Если до него дотронуться, возникнет аллергическая реакция. А когда на поврежденную им кожу попадают солнечные лучи, появляются волдыри от глубокого ожога — в итоге разовьется фотодерматит. А теперь представьте, что будет, если мелкие частички стеблей борщевика, к которому вы прикоснулись или сорвали, разлетятся и осядут не только на коже, но и на слизистой глаз? Это очень опасно!

Цифры и факты

ЧТОБЫ ЯЙЦО СТРАУСА СВАРИЛОСЬ ВКРУТУЮ, ЕГО НАДО КИПЯТИТЬ НЕ МЕНЕЕ 40 МИНУТ.

ЕСЛИ ГОВОРЯТ, ЧТО ВАШ ПОЕЗД УШЕЛ, РАДУЙТЕСЬ, ЧТО ОН ХОТЯ БЫ ДВИЖЕТСЯ.

Авось пригодится

Самое мучительное при любой простуде — бесконечный кашель, надрывающий горло и грудь. Эффективное средство от кашля — чай из листьев мать-и-мачехи. Заварите сухие листья мать-и-мачехи кипятком (без соблюдения особых пропорций, главное, чтобы напиток был приятным на вкус), дайте настояться и пейте, сколько сможете, вместо чая и кофе.

Поспеши к врачу, если...

- ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА ПРОДОЛЖАЮТСЯ БОЛЬШЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ.
- НАСМОРК СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЬЮ В ГОРЛЕ ИЛИ УХЕ, ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ.
- НАСМОРК ЧАСТО ПОВТОРЯЕТСЯ.
- СПУСТЯ 5 ДНЕЙ ОТ НАЧАЛА РИНИТА ПОДНИМАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА, ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ В ОБЛАСТИ ЛИЦА.

Чем отличается аллергический ринит от обычного насморка?

Весной несколько лет подряд у меня начинался насморк, который плохо лечился. Думаю, что это аллергический ринит. Чем он отличается от обычного насморка?

Тамара Степановна Атамась, Черкесск

Сезонный аллергический ринит возникает в определенное время года, когда начинают цвести какие-то растения. В жаркую ветреную погоду человек хуже себя чувствует, а в сырые дождливые дни, когда концентрация пыльцы в воздухе снижается, чувствует облегчение. Но аллергический насморк может длиться и круглый год. Обычно это происходит, когда аллергенами являются плесень, шерсть животных, бытовая химия. Аллергический насморк сопровождается чиханьем и обильными жидкими выделениями из носа. При простуде мы тоже чихаем, но реже, и выделения более густые. Если присоединяется бактериальная инфекция, слизь становится желтоватого и зеленоватого цвета. При насморке, вызванном аллергией, температура тела если и повышается, то незначительно — до 37-37,1 градуса. Аллергический ринит часто сочетается с другими проявлениями аллергии — зудом слизистой оболочки глаз и кожи, обильным слезотечением, что редко случается при простуде, а также спазмом бронхов.

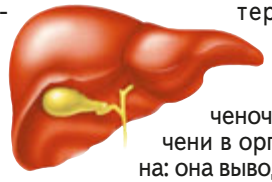
Почему одышка?

Ситуация

Кардиолог назначил сердечные препараты, и у меня появились одышка, хрипота. Почему возникла такая реакция?

Галина Павловна Черемисова, Московская обл.

Видимо, у вас лекарственная аллергия. Некоторые сердечные препараты могут вызвать выработку аллергических антител. Но маловероятно, чтобы возникла аллергическая реакция на все ваши лекарства. Возможно, это псевдоаллергия. Она тоже проявляется высыпаниями, зудом, бронхоспазмом, но антитела не вырабатываются. Псевдоаллергия возникает из-за плохой работы желудочно-кишечного тракта, сбоя в ферментативной функции поджелудочной железы и печени. Отличить на глаз эти два состояния невозможно: проявления одни и те же, а механизм развития разный. Обратитесь к аллергологу, чтобы проверить аллергические антитела к каждому препарату. Также не помешает обследоваться на наличие паразитов — глистов, простейших. А еще хорошо бы проконсультироваться у гастроэнтеролога, предварительно сделав УЗИ брюшной полости и сдав анализ — печеночные пробы. Роль печени в организме крайне важна: она выводит токсины и лекарственные вещества, которые принимает человек.



На какие еще лекарства может возникнуть аллергия? Она может возникнуть на антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты, витамины и некоторые сердечные препараты.

Полезно знать

- ОТЕК КВИНКЕ РАЗВИВАЕТСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ — С МЛАДЕНЧЕСТВА И ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.
- ОТЕК ГЛОТКИ, ГОРТАНИ ИЛИ ТРАХЕИ ЯВЛЯЕТСЯ КРАЙНЕ ОПАСНЫМ.

Глотать или не глотать?

Мокрота в горле

Это слизь, которая образуется в бронхах. В здоровом организме ее вырабатывается немного, поэтому слизь не доставляет дискомфорта. Но...

Если человек поражен каким-нибудь недугом, он может захлебнуться от обилия мокроты в горле. Слизь состоит из клеток эпителия, бактерий, слюны. Продвигаясь по бронхам, все это смешивается с секретом из придаточных пазух и слизистых оболочек носа. Мокрота здорового человека прозрачная, без цвета и запаха. Накапливаясь в нижней части дыхательного пути, она провоцирует кашель и выводится наружу. Цвет слизи — самый важный показатель здоровья при диагностике: белый может говорить о проблемах с сердцем и сосудами, о респираторных заболеваниях и бронхиальной астме. Желтый указывает на пневмонию, синусит, бронхит. И еще на скопление гноя в нижних дыхательных путях. Коричневый и бурый цвет мокроты сообщает о том, что в ней имеется кровь. Это повод срочно обратиться за медицинской помощью. Стоит обратить внимание на запах и густоту выделений.

Часто во время кашля мокрота попадает в горло. Ее необходимо выплюнуть. Если болен ребенок, его важно научить очищать горло от слизи во время кашля. Иначе вместе с мокротой он будет проглатывать вредоносные вирусы и бактерии. Это провоцирует повторное заражение и распространение болезни, если речь идет о герпесе, стрептококковой инфекции и другой бактериальной и вирусной инфекции.

В черемше витамина С в 10 раз больше, чем в лимоне...

У нас в семье черемша (еще ее называют медвежий лук) — частый гость на столе. Витамина С в ней в 10 раз больше, чем в лимоне. Кроме этого, она полезна для сердца и сосудов, снижает давление. Я регулярно добавляю черемшу в салаты, первые и вторые блюда и благодаря этому смогла избавиться от проблем с пищеварением. А когда у сына обнаружили стоматит, черемша помогла справиться и с этой проблемой. Я готовила смесь для полоскания. Брала 300 г измельченных стеблей и листьев черемши, добавляла несколько капель масла чайного дерева (продается в аптеке) и 1 стакан молока. Убирала смесь на 12 часов в холодное место. Смесью сын полоскал рот, и болезненные язвочки скоро исчезли.

И. Егорова, Иркутская обл.

Авторитеты дают советы

Орган маленький, но важный

ГДЕ И КАК БОЛИТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЧТО ПРИ ЭТОМ ДЕЛАТЬ? РАССКАЗЫВАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ А. Н. СТРЕЛЕЦКИЙ.

...позади желудка и ниже пупка

Поджелудочная железа расположена позади желудка, приблизительно на 5-10 см выше пупка. Длина поджелудочной железы — 15-22 см, а вес — всего 50-70 грамм. Орган состоит из трех отделов, которые врачи называют головкой, телом и хвостом. Головка прилегает к двенадцатиперстной кишке, тело расположено вплотную к желудку, а хвост находится рядом с селезенкой. Поджелудочная выделяет панкреатический сок — «коктейль» из ферментов и солей, необходимых для расщепления различных питательных веществ и их усвоения. Без ферментов организм не смог бы переваривать пищу. Их в человеческом теле вырабатывается десятки видов, и не только в поджелудочной, но и в желудке, в слюнных железах, в кишечнике.

Каждый фермент предназначен для расщепления строго определенного типа веществ: одни занимаются белками, другие — соединительными тканями, третьи — углеводами... Нехватка даже одного из них может привести к проблемам с пищеварением. Кроме того, поджелудочная железа вырабатывает гормоны, необходимые для обменных процессов, например инсулин.

Почему болит поджелудочная железа?

Боли в поджелудочной железе никогда не возникают просто так. Они всегда сигнализируют о неполадках, более или менее серьезных. Например, о развитии панкреатита, вирусного гепатита, проблемах с желчевыводящими путями, при которых нарушается отток желчи. Диабет, опухоли, аутоиммунные заболевания, глисты тоже могут сопровождаться болями в поджелудочной. 90% пациентов, страдающих панкреатитом, жалуются на сильные боли в поджелудочной железе, и только у 10% заболевание проходит без болевого синдрома. Прием некоторых лекарственных препаратов, например кортикостероидов, гормональных препаратов, антибиотиков тетрациклинового ряда, тоже сопровождается болью.

Очень часто боль в поджелудочной вызывается не болезнями, а погрешностями в диете. Если переедать или употреблять слишком много алкоголя и тяжелых жирных продуктов, железа будет работать на пределе, пытаясь помочь организму их усвоить.

Как понять, что это не панкреатит

Боль в поджелудочной железе проявляется специфически. Она локализована вокруг пупка, а при остром панкреатите отдает в спину. Этот эффект врачи называют опоясывающей болью. Боли в поджелудочной усиливаются после обильной или жирной пищи, алкогольных напитков, а также в положении лежа на спине. Эта боль практически не снимается анальгетиками и спазмолитиками. Она постоянная, не приступообразная и немного ослабевает, если сесть и наклониться вперед. При панкреатите помимо боли появляются тошнота, рвота, слабость, потливость.

Что делать, если болит поджелудочная железа

Боль в поджелудочной часто бывает настолько сильной, что у человека не остается другого выхода, как обратиться к врачам. И это правильное решение: заподозрив неполадки с поджелудочной, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Ведь так заявляют о себе и другие заболевания, они требуют различного лечения, поэтому важно найти источник боли. Для этого надо пройти лабораторные исследования, УЗИ, томографию, рентгенисследования и в некоторых случаях диагностическую лапароскопию.

Нужна щадящая диета

Первая задача при лечении поджелудочной железы — максимально разгрузить этот орган, облегчить его работу. А для этого надо соблюдать диету. Независимо от того, что вызвало боль в поджелудочной, это должна быть щадящая диета. Полностью должны быть исключены алкоголь, газированные напитки, кофе и крепкий чай, острая, жирная, жареная пища, шоколад. Даже у здоровых людей злоупотребление этими продуктами может вызвать неприятные ощущения в области поджелудочной железы. Обычно назначается стол №5, при котором меню основано на ограничении жиров и кислых продуктов. Пища готовится на пару или отваривается. Рекомендуются пудинги и заливное, нежирное мясо, птица и рыба, продукты, богатые пектинами и клетчаткой: зерновой хлеб, сладкие ягоды, макароны, овощи. Питаться нужно часто и понемногу — это позволяет желудочно-кишечному тракту хорошо усваивать пищу, не включая «аварийный режим». Желательно есть, как минимум, пять раз в день, но порции должны быть небольшими. Такая диета будет полезна не только тем, кто страдает от серьезных заболеваний печени и поджелудочной железы. Она поможет восстановиться после чрезмерного застолья. Даже здоровым людям знакомы такие симптомы, как тяжесть в желудке, тошнота, метеоризм и расстройство желудка — это расплата за переедание или непривычную пищу. После праздников с их бесконечными обедами и возлияниями полезно временно переключиться на мягкую диету, чтобы вернуть пищеварение в норму. Стол №5 — диета комфортная и не предполагает отказа от многих продуктов.

ЗА СУТКИ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА МОЖЕТ ВЫДЕЛЯТЬ ДО ОДНОГО ЛИТРА ПАНКРЕАТИЧЕСКОГО СОКА.

Какое лечение назначает гастроэнтеролог

В любом случае врач назначит препараты, которые помогут снять симптомы и улучшить работу пищеварительного тракта. При боли в поджелудочной помогут обезболивающие средства (чтобы не допустить острых приступов), антациды (для восстановления уровня желудочной кислотности и нормализации функции пищеварения), а еще ферментные препараты (при хроническом панкреатите вне периода обострений). Ферменты, которые содержатся в них, практически не отличаются от собственных ферментов человека и помогают справиться с усвоением пищи, если поджелудочная железа не может вырабатывать достаточное количество панкреатического сока. В некоторых случаях назначают желчегонные средства, антисекреторные вещества (так называемые Н2-блокаторы гистаминовых рецепторов и ингибиторы протонной помпы).

Будь начеку!

Боль в поджелудочной железе нельзя игнорировать. Болезни поджелудочной могут развиваться практически бессимптомно. Поэтому желательно хотя бы раз в пару лет проходить общее обследование у гастроэнтеролога. Это особенно актуально для тех, кто не привык отказывать себе в алкоголе, жирной и жареной пище.

Любимые напитки поджелудочной железы

Поджелудочная железа — уязвимый и чувствительный орган. Она сильно реагирует на плохую еду и напитки. При плохом отношении к этому важному органу он начнет разрушаться. Какие напитки полезны для поджелудочной железы?

КИСЕЛЬ

Помогает при панкреатите. Также он обладает обволакивающим эффектом. Напиток замедляет секрецию поджелудочной железы, не раздражает желудок и отлично обволакивает его стенки. Однако ягоды для киселя не должны быть терпкими или кислыми. Самые полезные кисели — овсяной, льняной, яблочный (яблоки должны быть сладкими). Перед тем как пить кисель, убедитесь, что он и не горячий, и не холодный.

ОТВАР РОМАШКИ

Он снимет воспаление поджелудочной железы, улучшит пищеварение, поможет снять раздражение слизистой оболочки желудка, избавит от тяжести после еды, уменьшит боль и успокоит, если поджелудочная железа слишком раздражена. Отвар надо готовить средним по крепости и не добавлять в него сахар. Но есть ограничения по приему отвара ромашки: не больше 2 стаканов в сутки.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральная вода должна быть без газов. Откройте емкость заранее, пусть выйдут. Именно такую надо пить, чтобы не раздражать поджелудочную железу. Отлично подойдут ессентуки-4, «Архыз», боржоми, «Лужанская». Минеральная вода сдерживает слишком активные ферменты поджелудочной железы, восстанавливает ее, снимает отеки и воспаления.

Авторитеты дают советы

Начинаем хуже слышать...

Это случается с рождения, если у мамы тяжело протекала беременность, при наследственной патологии. А еще после хронического отита, отосклероза. Но чаще всего это связано с возрастом.

ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ СЛУХА У МАЛЫША

* Ребенок не просыпается от громких звуков.
* Не реагирует на тихие звуки в тишине.
* Не реагирует или непостоянно реагирует на свое имя (после 1,5 года).
* Отстает в развитии речи, то есть не понимает простые просьбы после 12 месяцев, первые слова произнес позднее 1,5 года, первые предложения — после 2-х лет.
* Невнимателен, не выполняет ваши просьбы или выполняет их неправильно.
* Лучше понимает взрослого, если взрослый сопровождает свою речь обиходными жестами.
* Ребенку больше 5 лет, но он пропускает предлоги и слоги в словах, особенно последние, не произносит высокочастотные звуки речи («с», «ц», «х», «ф»).

Снижение слуха у детей тормозит развитие речи. Глухой ребенок без слухопротезирования и специальных сурдопедагогических занятий становится немым.

... У РЕБЕНКА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

* Ребенок не внимателен, не отвечает на вопрос, просьбу или отвечает невпопад.
* Плохо понимает, о чем его спрашивают в магазине, на улице.
* Внимательно смотрит на лицо взрослого при общении, часто переспрашивает.
* Увеличивает громкость телевизора, когда смотрит.
* Плохо учится, особые сложности с выполнением диктантов.

... У ВЗРОСЛОГО

* Вы слышите речь, но часто переспрашиваете. Пропускаете вопрос или отвечаете невпопад.
* Плохо понимаете собеседника в магазине, на улице, дома на фоне работающего телевизора.
* С трудом понимаете собеседника на расстоянии.
* Увеличиваете громкость телевизора, когда смотрите.
* Стали громко разговаривать.

СТЕПЕНЬ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

I степень снижения слуха (слабая). Человек не способен слышать тихие звуки, плохо понимает речь в шумной обстановке.

II степень снижения слуха (умеренная). Человек не способен слышать тихие звуки и звуки средней громкости. Плохо понимает речь не только в шуме, но и в тишине, если собеседник говорит негромко.

III степень снижения слуха (умеренно-тяжелая). Человек не способен слышать большинство звуков. Понимает только очень громкую речь.

Тяжелая степень снижения слуха (IV степень). Человек слышит только очень громкие звуки, общение без использования слухового аппарата практически невозможно.

Глухота. Человек не воспринимает даже крик у уха, воспринимает очень громкие звуки (дрель, барабан, стук молотка) на близком расстоянии.

Трое из пяти человек в возрасте от 60 лет теряют слух. Из них 40% вынуждены носить слуховой аппарат.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПЛОХО СЛЫШАТЬ

Нарушения слуха могут быть врожденные: из-за генетических нарушений, наследственной патологии, связаны с тяжелой беременностью или родами.

Приобретенные нарушения слуха возникают после некоторых заболеваний, например менингита, хронического отита, отосклероза... А еще человек начинает хуже слышать после приема ототоксичных антибиотиков, травм и возрастных изменений органа слуха.

ГДЕ ИМЕННО ЕСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ?

Кондуктивная тугоухость. Возникает, если в наружном ухе имеются повреждения, например из-за серной пробки. Или в среднем ухе — при воспалении во время или после отита. Разрыв барабанной перепонки, отосклероз — более серьезные причины потери слуха. Врач может предложить медикаментозное или хирургическое лечение. Но у некоторых пациентов снижение слуха компенсируется только с помощью традиционных или имплантируемых слуховых аппаратов.

Сенсоневральная, или нейросенсорная тугоухость. Это один и тот же диагноз. Такая неприятность происходит, когда повреждаются волосковые клетки во внутреннем ухе. Эти повреждения обычно необратимы и возникают после менингита, травм, из-за постоянного шума, приема ототоксичных антибиотиков и при возрастных изменениях. Диагноз стали часто ставить и совсем молодым людям, которые постоянно слушают музыку в наушниках и любят громкие дискотеки. Такую тугоухость нельзя вылечить с помощью лекарств. И все же пациенту рекомендуется проходить регулярно поддерживающую терапию, чтобы не потерять слух окончательно. Слышать у таких пациентов получится только с помощью слуховых аппаратов. Они бывают разной мощности. Именно при повреждении во внутреннем ухе возникает глухота. Глухому пациенту, которому не помогают даже мощные слуховые аппараты, делают операцию кохлеарной имплантации. С помощью импланта глухой человек может слышать даже шепот.

Смешанная тугоухость. У некоторых пациентов повреждения имеются и в среднем, и во внутреннем ухе. Им может помочь медикаментозное и хирургическое лечение. При стойком снижении слуха рекомендуется слухопротезирование.

Слуховая нейропатия. Нарушения связаны прежде всего со слуховым нервом. Пациент может реагировать даже на тихие звуки, но плохо понимает речь, особенно быструю. У детей со слуховой нейропатией речь развивается с задержкой и нарушениями или вообще не развивается без специальных занятий и слухопротезирования.

Невринома (или опухоль) слухового нерва. Это доброкачественная опухоль оболочки слухового нерва. Разрастаясь, она сдавливает слуховой нерв, и как следствие — развивается глухота. Как правило, такие пациенты нуждаются в хирургическом лечении — опухоль удаляют.

Центральные расстройства слуха. Это состояние возникает у некоторых пациентов после инсульта или черепно-мозговой травмы, у детей с сенсорной алалией. Центральные расстройства слуха могут выявляться и у пациентов с тугоухостью, когда имеются повреждения во внутреннем ухе, например при возрастной тугоухости и нейроинфекции.

К. Г. Веронин, отоларинголог, врач высшей категории

Думай, думай

■ СНИЖЕНИЕ СЛУХА ПРОВОЦИРУЕТ ПРИЕМ ТАКИХ ПРЕПАРАТОВ, КАК ДИКЛОФЕНАК, ИБУПРОФЕН, ГЕНТАМИЦИН.

■ ОЧЕНЬ ВАЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ СЛУХА, ОСОБЕННО У РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЕМУ.

Процедурная

ПРОМЫВАНИЕ НАЗНАЧАЕТСЯ ПРИ ПЛОХОЙ ПРОХОДИМОСТИ ТРУБ. К НЕМУ ПРИБЕГАЮТ В КРАЙНИХ СЛУЧАЯХ. ЛИШЬ ОПЫТНЫЙ ВРАЧ ЗНАЕТ, КАК ДЕЛАЮТ ПРОМЫВАНИЕ ПРИ ТУБООТИТЕ.

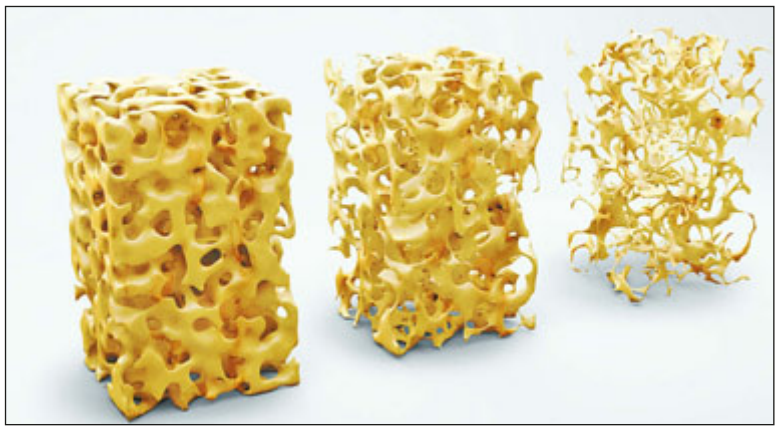
Есть такая болезнь

Тубоотит

Тубоотит, или евстахиит, — воспаление слизистой оболочки слуховой трубы и барабанной полости.

Воспаление вызывает отек, который приводит к ее сужению. При вирусных инфекциях, когда воспаляется слизистая носоглотки, воспаляется и слуховая труба. Заболевание проявляется тугоухостью (может быть одно- и двусторонняя), шумом в ушах, ощущением заложенности в ушах. Заложенность в ушах уменьшается после проглатывания слюны, зевоты — открывается просвет слуховой трубы. Причин для развития тубоотита много: это вирусные инфекции, отиты, гайморит, аденоиды. В итоге нарушается проходимость воздуха через евстахиеву трубу. Лечение должно быть направлено на восстановление функции евстахиевой трубы, ее проходимости.

Если поставлен диагноз евстахиит, лечение народными средствами не поможет, нужен грамотный отоларинголог. Доктор назначает антибиотики, которые необходимы для подавления инфекционного очага, сосудосуживающие капли, чтобы снять отек слизистой, и другие лекарства. Капли в ухо помогают минимизировать деформационно-склеротические процессы. Помогают также пневмомассаж и промывание уха.



Об остеопорозе

Сломать хребет можно лёжа в постели...

Заболевание, которым страдает более половины населения страны, врачи не замечают. Мы беседуем с эндокринологом, доктором медицинских наук, профессором Ашотом Мкртумяном.

— Для многих врачей перелом, причем свежий, является единственным признаком остеопороза?

— Перелом — это запущенная стадия остеопороза. В одном из зарубежных медицинских центров проводилось научное исследование на тему остеопороза. Результаты его ошеломили. 903 женщинам старше 60 лет, которые были госпитализированы в центр с любым заболеванием, обязательно делали рентгенографию позвоночника. Так вот, рентгенолог обнаружил переломы позвоночника у 65 участвующих в исследовании пациенток. И лишь 10 из них знали об этом. Разумеется, лечение остеопороза им назначено не было.

— Разве такое возможно? Пациент может не знать, что у него случился перелом позвоночника?

— К сожалению, возможно. Почему при переломе позвоночника люди сразу не бегут к врачу? Дело в том, что позвонки двуслойные. Они на 70% представляют собой трабекулярную кость и лишь на 30% — кортикальную. Метаболические процессы преимущественно проходят в трабекулярной кости.

Снижение высоты тел позвонков, потеря минералов приводят к хрупкости и переломам, даже если травмы не было. Как говорится, можно сломать хребет лежа в постели или сидя в кресле. Но периодические боли в спине каждый человек, особенно в пожилом возрасте, считает едва ли не нормой. Поэтому, коль травмы нет, то нет и повода беспокоиться.

Обратите внимание на людей преклонного возраста, особенно женщин, с деформированной осанкой. А ведь это можно было предотвратить, если бы вовремя был диагностирован остеопороз и начато лечение. Каждые 7 секунд в России у кого-то происходит позвоночный или внепозвоночный перелом кости.

— Кто находится в группе риска?

— Женщины в возрасте 50 лет и старше. С наступлением менопаузы снижается продукция гормона, который «запирает» кальций в скелете и предотвращает разрушение костной ткани. Склонны к переломам люди, у которых ближайшие родственники женского пола — бабушки, мамы, сестры — получили переломы в этом возрасте. Должны быть осторожны те, кто сам получил такую травму при падении с высоты собственного роста.

Провоцируют остеопороз глюкокортикоидные гормоны, которые назначаются при воспалении суставов, например преднизолон, гидрокортизон. Трехмесячный курс глюкокортикоидов независимо от дозы — и можно ждать перелома. Таким же эффектом обладают и некоторые гормональные препараты, например тиреоидные, а также мочегонные.

Наконец, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные, ревматические, нефрологические можно рассматривать как фактор риска остеопороза. Не говоря о генетических болезнях, которые приводят к нарушениям формирования скелета.

— Значит, мужчинам остеопороз не грозит?

— Вовсе нет. Если раньше из трех женщин старше 50 лет одна точно страдала остеопорозом, а среди мужчин один из восьми, то сегодня статистика другая. Остеопороз выявляется у каждого пятого мужчины после 50 лет. Чем это объясняется? Образом жизни: неправильное питание, лишний вес. Мужчины мало двигаются.

— Возможно, для профилактики всем россиянам надо принимать какие-то лекарства от остеопороза? Например, кальций с витамином D.

— Лучше не допускать развития этого заболевания. Не дожидаясь 50 лет, регулярно обследоваться на остеопороз. Это выявило бы огромное число пациенток не только с уже развившимся остеопорозом, но и с его предвестником — остеопенией. Уловить остеопению вовремя — значит, предупредить развитие остеопороза и его последствия, например перелом шейки бедра.

■ Не оставляйте без внимания первые звоночки: припухлость, хруст в суставах, ноющую боль при движении и в непогоду. Не затягивайте визит к ревматологу.

■ Делайте специальную гимнастику для пальцев. Барабаньте ими по поверхности стола и сидя у телевизора. Перебирайте четки или бусы. Сгибайте-разгибайте кисти.

■ Ежедневно массируйте руки. Сначала надо растереть ладони, чтобы они стали теплыми. Затем пальцами одной руки разминайте каждый палец другой от основания вверх и обратно.

■ Оберегайте руки от переохлаждения — не работайте с холодной землей, при нулевой температуре надевайте перчатки.

Все пальцы в шишках

Отменить старение суставов невозможно, но затормозить процесс вполне реально.

Есть такая болезнь

Боль в пол-лица

Невралгия тройничного нерва чаще встречается у женщин в возрасте 50-70 лет. Она мучительна. Поражает обычно правую половину лица. Приступы болей в области губ, глаз, носа, верхней и нижней челюстей, лба и кожи головы, десен, языка возникают неожиданно, но могут провоцироваться жеванием, чисткой зубов, прикосновением к определенным точкам лица, даже просто разговором. А когда боль на время исчезает, больные живут в страхе, опасаясь обострения. Зимой и летом ходят в шапке, не прикасаются к больной половине лица, не чистят зубы, не жуют на пораженной стороне...

Не рвите здоровые зубы

Боль распространяется по ходу ветвей тройничного нерва — основного чувствительного нерва лица. Одна его ветвь обслуживает кожу лба и темени, вторая — щеки, нос и верхнюю челюсть, третья — область нижней челюсти. Не случайно человеку часто кажется, что болит зуб, и он идет к стоматологу. Любопытно, что удаление зуба и вообще любое оперативное вмешательство на лице часто приводят к затиханию невралгии на несколько месяцев. Боль может утихнуть и после сильного длительного нервного напряжения. Например, во время стихийных бедствий приступы невралгии тройничного нерва у больных прекращаются.

Скорая помощь от природы — **Рецепты народной медицины**

В носках — по луковице

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Если вложить в носки ломтики луковицы и лечь спать, можно избавиться от простуды. Это старый бабушкин рецепт. Немецкие медики подтверждают: это работает! Лук усиливает кровоток в ногах. И еще в нем содержится фосфорная кислота, которая, проникая в организм через кожу, очищает кровь, отфильтровывает из нее токсины. В носках с луком можно смело спать всю ночь. Бояться типичного лукового запаха не стоит. Воздух в вашей спальне станет только чище.

ОСТОРОЖНЕЕ С НАСТОЕМ БЕССМЕРТНИКА

Это прежде всего касается гипертоников. Он может повышать давление. Тем, у кого высокая кислотность желудка, тоже нельзя принимать этот настой без перерывов. Травка имеет свойство накапливаться в организме и может вызвать отравление. Залейте 2-3 чайн. ложки сухой травы стаканом кипятка, дайте настояться, процедите, пейте по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА ПОМОГУТ ПЕЧЕНИ

Доказана польза кукурузных рыльцев при проблемах с печенью. Они понижают уровень билирубина и нормализуют вязкость желчи, а еще кукурузные рыльца улучшают секрецию желчи, очищают желчевыводящие пути от мелких камней. Залейте 1 ст. ложку сухих рыльцев стаканом кипятка, принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

ИЗ ВЕТОК БАРБАРИСА ДЕЛАЕМ ЭКСТРАКТ

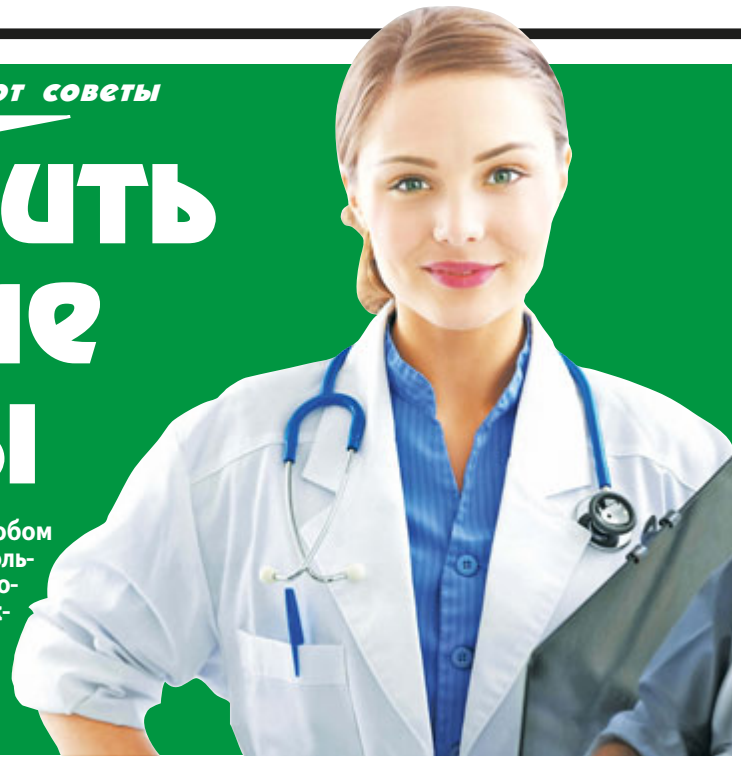
При лечении ревматизма и других суставных и мышечных болей народные целители рекомендуют принимать сухой экстракт барбариса. Весной или осенью соберите кору или молодые ветви барбариса, измельчите их и уложите в большую эмалированную кастрюлю. Залейте водой так, чтобы полностью покрыть кору и ветки. Кипятите 45 минут. Затем отвар вылейте в чистую посуду и оставьте отстаиваться. После этого отвар уже без осадка повторно вылейте в кастрюлю и держите на маленьком огне до получения густой или сухой массы. Принимайте экстракт порциями величиной с горох или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки. Этот же экстракт полезен при лечении переломов.

ОТВАР КРАПИВЫ ВМЕСТО «АЛЛОХОЛА»

Крапива обладает желчегонным действием (в виде густого экстракта входит в состав «Аллохола»). Используется при заболеваниях печени и желчного пузыря. Залейте 4 ст. ложки сырья 0,5 л воды, кипятите 5 минут, процедите. В отваре разведите 1 ст. ложку меда и пейте в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Авторитеты дают советы

Как жить после миомы



Все зависит от того, каким способом была проведена операция. Есть несколько методик. Можно удалить лишь миоматозный узел или всю матку. А можно бескровным способом эмболизировать маточные артерии. В каждом случае восстановительный период протекает по-разному.

Матку удаляют не всем

При миоме полное удаление матки считается сложной операцией. Ее стараются проводить только тем женщинам, которые не планируют беременность. Поэтому средний возраст таких пациенток составляет около 43-45 лет. Из этого и вытекают общие рекомендации.

Первые дни после операции

Восстановительный период будет длиться несколько недель. Здесь главную роль играет диета. Обязательно надо включить в рацион белковую пищу: мясо, рыбу и яичный белок. В первые дни многим есть совсем не хочется. Однако надо заставить себя поесть хоть немного — это необходимо.

Еще важно не залеживаться. Если операция прошла без осложнений, то вставать и ходить разрешается уже на 2-3-е сутки. Походить 5-7 минут несколько раз в день нужно обязательно. Не надо забывать и об иммуномодуляторах. Они помогают заживлению ран.

Вынужденный климакс

После удаления матки многие женщины переживают климакс. Появляются характерные симптомы: приливы, раздражительность, подъем давления, слабость, депрессия. Вот почему гинекологи назначают многим своим пациенткам заместительную гормональную терапию. Она за несколько месяцев нормализует самочувствие. Как правило, препараты рекомендуется принимать несколько лет после операции.

Надо защищаться от атеросклероза

Женщины, перенесшие удаление матки, попадают в группу риска по нескольким заболеваниям. Среди них на первом месте стоит атеросклероз. Он начинает развиваться очень быстро, поэтому после операции нужно заняться профилактикой. Вернее, через несколько месяцев после нее, когда организм уже восстановится.

Прежде всего надо соблюдать диету: есть меньше животных жиров. Поэтому из рациона исключите жирное мясо, сметану и сыры высокой жирности, куриные яйца и сливочное масло. Рыба должна регулярно появляться на столе.

Если удаляется только миома

Если женщина молодая и в будущем планирует иметь детей, то врачи стараются сохранить матку. В этом случае удаляется только миома. Сама по себе операция переносится достаточно легко. Но вот послеоперационных ограничений много.

Неделя после операции

Восстановительный период после такой операции достаточно короток. Обычно через неделю врач отпускает свою пациентку домой. Но пока она находится в больнице, нужно соблюдать несколько правил. Основное касается диеты. Она должна состоять преимущественно из тех продуктов, которые обладают послабляющим действием. Дело в том, что после таких операций запрещено тужиться. Поэтому нельзя допускать запоров. Они опасны и потому, что нерегулярная работа кишечника провоцирует воспаление в придатках и матке.

В ДЕНЬ НУЖНО СЪЕДАТЬ ОДНО ИЛИ ДВА ЯБЛОКА, БАНАНЫ. ХОРОШО АКТИВИЗИРУЮТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И КАШИ — ГРЕЧКА, ПШЕНО, ПЕРЛОВКА.

В рационе не должно быть продуктов, тормозящих работу кишечника. К ним относятся слизистые супы и каши, особенно манная и рисовая, кисели, протертая пища, шоколад, крепкие чай и кофе, какао, творог, гранаты. Любые продукты из белой муки тоже нежелательны.

Вместо сдобных булочек лучше есть ржаной хлеб. В день нужно съедать одно или два яблока. В рацион надо обязательно включить кисломолочные продукты, морскую капусту, косточковые ягоды, бананы и растительное масло. Хорошо активизируют работу кишечника и рассыпчатые каши — гречка, пшено, перловка.

При таком питании проблем со стулом, как правило, не возникает. Если все-таки они появляются, нужно воспользоваться слабительным средством. Прекрасно подойдет кора крушины. Ее заваривают в пропорции 1:10 и пьют по 2 ст. ложки утром и вечером.

ПОСЛЕ ТАКИХ ОПЕРАЦИЙ ЗАПРЕЩЕНО ТУЖИТЬСЯ. ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ЗАПОРОВ. ОНИ ОПАСНЫ И ПОТОМУ, ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ ВОСПАЛЕНИЕ В ПРИДАТКАХ.

Уже дома...

Выписавшись домой, женщине не стоит торопиться взять на себя все бытовые проблемы. Нужно, чтобы на матке хорошо зажили те разрезы, которые делались во время операции. Поэтому нельзя поднимать тяжести, долго стоять на ногах во время готовки или уборки. Не стоит и активно заниматься спортом. Посещения фитнес-зала придется отложить. Но слишком пассивно себя тоже вести нельзя.

В данном случае лучше всего заняться упражнениями со спокойным ритмом и дыхательной гимнастикой. Потребность в движении можно компенсировать пешими прогулками. За день нужно проходить 6-7 километров.

Три месяца спустя

Через три месяца после операции можно возвращаться к обычному образу жизни. Надо начинать увеличивать нагрузку, приближаясь к тому уровню, который был до операции. Можно с полной отдачей трудиться и дома, и на работе.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА МОЛОДАЯ И В БУДУЩЕМ ПЛАНИРУЕТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ, ТО ВРАЧИ СТАРАЮТСЯ СОХРАНИТЬ МАТКУ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ УДАЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО МИОМА.

Однако некоторые ограничения все-таки остаются. Женщинам с удаленной миомой не рекомендуются тепловые процедуры: баня, сауны, горячие обертывания. Все это может способствовать рецидиву опухоли. Надо ограничить и пребывание на солнце.

Каждые шесть месяцев нужно делать УЗИ органов малого таза. Такое предписание сохраняется в течение двух лет. Потом это исследование можно делать раз в год.

Обязательно надо сделать УЗИ и перед планируемым зачатием. Врачи советуют забеременеть как минимум через год после операции на матке.

Эмболизация маточных артерий

Этот вид операции появился недавно, поэтому врачи не успели накопить о нем достаточно информации. Долгосрочных рекомендаций пока дать никто не может. Все советы касаются того, как правильно провести послеоперационный период и несколько месяцев после него.

Без ограничений

От операции до выписки из больницы проходит около 4-5 дней. Вставать и ходить женщина может уже на первые сутки после вмешательства. Оно длится совсем недолго: в сосуд вводится катетер, через который маточная артерия «забивается» специальными шариками. Кровоток останавливается, прекращается питание миомы, и она гибнет.

Отсюда вывод: с маткой ничего не происходит. Поэтому нет особых ограничений в двигательной активности. Почти сразу после выписки женщина может переходить к обычному образу жизни — работать, заниматься спортом, выполнять всю работу по дому. Нет особых диетических ограничений: питание тоже остается обычным.

Ежегодное УЗИ

Единственное предписание, которое должна выполнить женщина, — это несколько раз сходить на УЗИ. Через 1, 3, 6, 12 месяцев после эмболизации выполняется ультразвуковое исследование, с помощью которого определяется, насколько уменьшились узлы и матка. Потом это обследование стоит проводить раз в 12 месяцев. А спустя годполтора после операции можно планировать беременность.

Говорить ли мужу об удалении матки?

Достаточно сообщить ему о том, что «предстоит операция поженски». И ни слова об удалении этого органа. Как ни странно, многие мужчины тяжело воспринимают такую информацию. Слово «матка» вызывает у них вполне объяснимый трепет. Так что надо очень хорошо взвесить за и против, прежде чем откровенничать с супругом на эту тему.

О. С. Лифиц, хирург, врач высшей категории

■ ПЕРЕД ПЛАНИРУЕМЫМ ЗАЧАТИЕМ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ УЗИ.

■ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ БЕРЕМЕНЕТЬ КАК МИНИМУМ ЧЕРЕЗ ГОД ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА МАТКЕ.

■ ПОСЛЕ ТАКОЙ ОПЕРАЦИИ НА МАТКЕ ОСТАЮТСЯ РУБЦЫ. ПОЭТОМУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ СЧИТАЮТСЯ РОДЫ МЕТОДОМ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ.

Стихи наших читателей

МОРАЛЬНО УСТАРЕЛА

Я не старая, внученька,
что ты!
Та же хватка, улыбка и стать...
Накопила немаленький опыт,
Да не знаю, кому бы отдать.
Я проснулась сердитая утром.
Мне бы капельку счастья
испить...
Удели мне, родная, минуту,
Научи меня заново жить.

ВОРОНА

Очень весело вороне
Укрываться в пышной кроне,
И по-птичьему ругаться,
И орехами бросаться.
Раскололся вдруг орешек,
И она его поспешно
Подняла и улетела,
В безопасном месте съела.
Неужели я при всех
Отниму чужой орех?

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Намотай на ус

● Только 15-20% детей могут засыпать самостоятельно, как только устанут (это будущие флегматики). Остальным нужна помощь. От усталости они будут плакать, мучиться, заводя себя еще больше, но не смогут заснуть.

● Не вынимайте пробку, пока ребенок находится в ванне. Уходящая с бульканьем вода может сильно напугать малыша. А ребенок постарше, наблюдающий за тем, как вода уходит в сливное отверстие, может испугаться, что его засосет туда.

● Детям нужно проводить какое-то время в тишине, чтобы мозг успевал выстраивать связи между словами и предметами.

На приёме у отоларинголога

Наш малыш плохо реагирует на голос...

Как заподозрить, что у младенца начались проблемы со слухом? Наш малыш плохо реагирует на мой голос...

Ю. Янушевич, Пензенская обл.

Трудно не заметить, если младенец не реагирует на голос мамы или на громкие звуки — стук двери, падение тяжелого предмета. Тем не менее некоторые родители спохватываются, когда годовалый ребенок не произносит никаких звуков. Для того чтобы обнаружить глухоту раньше, нужно проводить скрининг новорожденных. Это делается в Европе, США, а теперь и в клиниках России.

При подозрении на нарушение слуха младенца углубленно обследуют. Если подтвердится, что ребенок глухой, в возрасте 3-6 месяцев ему надевают слуховой аппарат, а с 10-12 месяцев с ним должен заниматься сурдопедагог. После года нужно планировать операцию — кохлеарную имплантацию. Чем раньше прооперировать глухого малыша, тем быстрее он научится говорить и догонит своих сверстников в развитии слуха и речи. Оптимальный возраст для операции — от года до двух лет. Важно успеть это сделать до пяти лет, пока не закончилось формирование центра речи в мозге.

Кохлеарные импланты применяют в мире уже 53 года. Первую операцию в бывшем Советском Союзе в 1991 году сделал Юрий Александрович Сушко. Слух вернули взрослому пациенту. С 2004 года в России такие операции делают детям, родившимся глухими. С 2008 года кохлеарные импланты ставят малышам бесплатно, за счет госпрограммы.

С. И. Коргина, отоларинголог, врач высшей категории

Окно открыто...

Кроха может упасть

Каждый год в России выпадают из окон и погибают около семи сотен малышей в возрасте до четырех лет.

1 Можно поставить ограничительный замок с тросом или ограничитель открывания. Настежь открыть створку можно будет только взрослому при помощи ключа. Если ребенок не сможет пролезть в щель для проветривания, это подходящий вариант. Установить такую защиту можно и на пластик, и на деревянные рамы. К тому же блок с тросиком выдерживает давление до 500 кг и надежно защитит окна от взлома извне.

2 Другой вариант — ручка-розетка — это съемная ручка с декоративной заглушкой. Как говорится, нет ручки — нет проблем. Окно открыть нечем, а съемная ручка надежно спрятана мамой.

3 Врезной замок: одна его часть располагается на створке, другая — на раме. Не бросается в глаза, надежно защищает, но сложно монтируется.

4 Ручка с детским замком — удобный и простой в установке вариант. Для монтажа не нужно будет сверлить пластиковые рамы. Одно «но» — нужно всегда вытаскивать ключ из этой ручки, если створку до этого открывали. В продаже есть ручки без ключа, с очень тугой кнопкой для открывания, с которой не смогут справиться маленькие дети.

5 Ну и последний, самый радикальный метод, — установка на окна решеток или ограждений. Важно, чтобы в случае ЧП заграждение выдерживало вес напирающего ребенка.

В. Г. Рябов, эксперт-специалист МЧС

Как можно распознать талант в дико орущем ребёнке?

Прошлым летом, улучив солнечный денек, я повела на речку купаться своих детей, а заодно и девятилетнего племянника. Ребята дурачились в воде, орали, вопили, хохотали. Подходит приятельница. Наслушавшись детских воплей, спрашивает: «А кто это у вас так художественно кричит? Племянник? Надо же, какой у него голос. Да он талант! В музыкальной школе учится?» Я удивилась. В музыкальной школе Леша не учился, как, впрочем, никто из нашей семьи. «Ты обязательно передай родителям, что у ребенка талант», — напутствовала приятельница.

Когда я передала брату наш разговор у реки, он потрясенно протянул: «Ну ты даешь! Музыкальный талант? Ишь ты!..» Посмеялись. Но родители все же отвели ребенка на прослушивание. Выяснилось, что у племянника есть слух. Теперь Леша ходит заниматься на ударных инструментах, радостно барабанит, получает пятерки и похвалы от преподавателей. Мы в семье постоянно шутим на эту тему. Все родные с нетерпением ждут восхождения новой музыкальной звезды. Но до сих пор не могут понять, как можно распознать талант в дико орущем ребенке.

Ксения Н., Липецкая обл.

Отцы и дети

Успеть до 45 лет

КАК ВЛИЯЕТ ВОЗРАСТ ОТЦА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА.

Исследования показали, что девочки, которых воспитывает «взрослый» отец, более уверены в себе. Зрелый и ответственный мужчина лучше влияет на самооценку дочерей. А вот у мальчиков со «взрослым» отцом, наоборот, сложности. Зачастую сыновья видят в таких родителях деспотичных тиранов. Психологи советуют становиться отцом после 27 лет. В более молодом возрасте мужчины еще психологически незрелые. И дети это чувствуют. Ближе к тридцати годам человек уже знает, чего он хочет от жизни и как этого добиться. Что касается рождения детей в пожилом возрасте, есть опасность, что мужчина не сможет стать им опорой в финансовом плане. Кроме того, не стоит забывать и о возрастных проблемах со здоровьем, которые тоже могут помешать воспитанию ребенка. Ведь малыш готов часами прыгать и визжать. И хочет, чтобы папа участвовал в его играх тоже. Поэтому становиться отцом желательно до 45 лет.

ЕСЛИ У МУЖЧИНЫ РОДИЛСЯ СЫН,
ТО ОН СТАЛ ОТЦОМ. А ЕСЛИ
У МУЖЧИНЫ РОДИЛАСЬ ДОЧКА — ПАПУЛЕЙ.

У сына покраснели дёсны... Что делать?

Уже несколько дней у моего 6-летнего ребенка слегка красные дёсны, и я переживаю. С чем это может быть связано? Нужно ли обращаться к врачу?

Инна, письмо с сайта

Если симптомы не уменьшаются или даже наоборот, нужно показаться детскому стоматологу. Покраснение десен может быть первым признаком гингивита (воспалительное заболевание) или же запущенного кариеса. Может быть, причина в реакции тканей на слишком горячую пищу. Только после осмотра врач сможет определить причину и назначить лечение. Если это воспаление, обычно применяются специальные лечебные гели и мази с натуральными растительными компонентами.

О. П. Денисов, врач-стоматолог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО И МЕНЯ ЖДЁТ ПАНКРЕАТИТ

Моей маме поставили диагноз хронический панкреатит, развившийся на фоне дискинезии желчного пузыря. Мне тоже по наследству досталось это заболевание. Врач сказал, что и меня ждет панкреатит. После этого даже жить перехотелось. Сначала панкреатит, потом сахарный диабет и рак поджелудочной... А мне всего 25 лет. Почитала, как люди годами сидят на диетах и мучаются от болей. У кого-то родители в 50 лет ушли из жизни от рака поджелудочной, у кого-то — еще раньше... Неужели меня ждет то же самое? На этой почве стала шизофреником. Очень переживаю за маму, перестала спать, почти не ем, только кашу и сухие печенья. Все время думаю: неужели буду мучиться, как мама сейчас? У нее постоянная рвота, боли, слабость. И еще подозрение на рак. Неужели и меня ждет онкология? Понимаю, что паниковать нельзя. Нужно надеяться на лучшее, поэтому и написала в «Айболит». Может, хоть читатели поддержат меня.

Оксана, Воронежская обл.

УЖЕ 15 ЛЕТ УХАЖИВАЮ ЗА ЛЕЖАЧЕЙ МАТЕРЬЮ

Поначалу держалась, старалась проявлять оптимизм: мол, держимся, лечимся... А недавно явно почувствовала, что устала. В очередной раз сорванная спина, снова невесть почему открывшаяся рана у мамы на месте пролежня, пеленки, подгузники, незаживающая трофическая язва на ноге... И все эти 15 лет вся моя жизнь подчинена одному — уходу за мамой. Как я при этом умудрилась сходить замуж и родить двоих деток, непонятно. Вывезла все это чудом.

Ясно поняла, что хочу уехать за тысячу километров, чтобы ничего этого не видеть. Нанять кого-нибудь для ухода за мамой и бежать. Тем более есть куда. Там даже имеется работа по моему профилю с более высокой оплатой. Понимаю: там, в другом городе, у меня гораздо больше шансов и перспектив. Знаю, что на новом месте справлюсь, все у меня получится. Но как на такое решиться? Как бросить беспомощную мать и умотать на другой конец страны? Совесть сожрет с потрохами. А не уеду — через пару лет сожрут они меня. И так уже здоровье ни к черту. Так беспросветно устала от всего этого...

Без подписи, Саратовская обл.

Во время падения у свекрови произошёл разрыв сетчатки

Свекровь поскользнулась и упала. Сделали рентген — перелом таза. Положили на месяц в больницу на специальную лечебную кровать. В последнее время стали разрешать передвигаться на костылях, и у нее стало резко падать зрение. Как выяснилось недавно, во время падения и удара головой у свекрови произошел разрыв сетчатки и отслоение. Но доктора смотрели только на рентген костей таза и не обратили внимания на ушиб головы. Уже прошел месяц после разрыва! За последние 7 дней после того, как ей разрешили вставать, она потеряла 80% зрения. Сейчас, конечно, лежит. Но для того чтобы сделать операцию, нужно собрать кучу справок, а человек каждый день теряет зрение. Кому делали такую операцию? Что стало со зрением? Какие советы можете дать? Буду благодарна за любую информацию!

О. С. Девятилова, Самарская обл.

СЫН НИКАК НЕ ВОССТАНОВИТСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

10 июля 2019 года мой 49-летний сын с инсультом попал в больницу. Лечили его там неделю, потом по месту жительства наблюдался у невролога, терапевта. Врачи у нас замечательные, все делали для восстановления сына. Но головные боли не проходят, память плохая, а еще мучают страх, депрессия, раздражительность. Сын не может работать, нет средств на лекарства, продукты, в доме отключены газ и свет. У него большие долги.

Инсульт случился из-за проблем с женой (уже бывшей). Пока сына не было дома, она все вывезла со своим любовником, даже машину, взятую сыном в кредит. Всю жизнь он зарабатывал деньги, а жена на эти деньги моталась по мужикам. За свои 40 лет никогда нигде не работала. Сын до инсульта всего в жизни добивался сам: работал, заочно закончил институт. Сейчас больной никому не нужен, на работу никто не возьмет. На дом наложен арест. Бороться с недугом в одиночку тяжело. Кто был в такой ситуации? Подскажите проверенные, эффективные средства, которые помогут восстановить здоровье. Никогда не жаловалась, но за сына больно. Кто не равнодушен к страданиям людей, всем огромное спасибо!

Валентина Т., Славянский р-н, Краснодарский край

ПРОШУ, КТО МОЖЕТ,ПОМОГИТЕ МОИМ ДЕТЯМ!

Моей старшей дочери 15 лет. У нее левосторонний грудопоясничный сколиоз II степени. Постоянно носит корсет, делает лечебную физкультуру. Носить корсет дочери очень тяжело, так как в 11 лет перенесла две тяжелые операции. В шею у нее вставлена металлическая конструкция. Прошу советов, как можно помочь ребенку при грудно-поясничном сколиозе.

Дочерей я воспитываю одна, без мужа. Младшей 12 лет, с 5 класса у нее начались сильные головные боли. Лежала в реанимации, сейчас пьет лекарства. МРТ ничего не показала. В 6 классе вновь начались боли, в октябре 2019 года опять попала в реанимацию. Может, кто-то подскажет, как справиться с головными болями? У нас в роду ни у кого такого не было. Прошу, кто может, помогите моим детям! Денег не хватает, живем на квартире, каждый месяц плачу. У старшей дочери 39-й размер обуви, худенькая (весит 40 кг, рост 160 см). Нужны футболки, носки, колготки, спортивные трико. У младшей 36-й размер обуви, рост 146 см. Еще нужно постельное белье, школьные принадлежности. Будем рады любой помощи и будем молиться за вас.

Екатерина Николаевна Сюткина, ул. Челюскинцев, 67, кв. 7, Астрахань, 414000

***

Я уже 10 лет на пенсии, пенсия маленькая. Моя одежда полностью износилась. Буду благодарна, если кто-то сможет прислать б/у женскую одежду 48-го размера и обувь 37-го. У нас работы нет даже для молодых, а мы и вовсе люди третьего сорта. Часто болею — целый букет болячек. Около двух тысяч в месяц уходит только на лекарства. Буду рада, если кто-то предложит надомную работу. Очень стыдно просить, но приходится. Прошу, помогите! Дай бог всем благополучия и здоровья!

Без подписи, Ипатово, Ставропольский край, тел. 8-928-304-30-15

***

Пишу в «Айболит», потому что больше сил нет терпеть боль. Поставили диагноз ретроцеребеллярная ликворная киста, риносинусопатия. Болею уже 8 лет. Если кому-нибудь приходилось бороться с таким заболеванием, отзовитесь, пожалуйста! Пишу в надежде на отклики и поддержку.

Валентина, Энгельс, Саратовская обл.

Пневмония без симптомов: кто сталкивался? Помогите разобраться!

Моему сыну 12 лет. В школе сделали «Диаскинтест». Результат — краснота без папулы. Пошли к фтизиатру, так как на второй день после прививки была аллергическая реакция в виде крапивницы по телу. Врач предположила аллергию и для уточнения отправила на КТ легких. Пока ждали очередь, ребенок заболел — температура поднялась до 38,7°С, но я ее сбила «Нурофеном». Потом еще день поднималась не выше 38°С. Врач поставила диагноз ОРВИ. Через пять дней педиатр разрешила пойти в школу. Сказала, что на КТ все будет нормально, проблемы в верхних дыхательных путях. Я тоже была за выписку, ведь ребенок ни на что не жаловался. На седьмые сутки после начала ОРВИ сыну сделали КТ — она показала остаточные явления пневмонии. Срочно отправили к педиатру. Уже был вечер, поэтому дежурный педиатр выписала лечение. На вопрос, когда сын заболел пневмонией, ничего толком не объяснила.

Меня мучают вопросы: когда сын перенес острую стадию пневмонии? Уже был болен, когда делали «Диаскинтест», и поэтому реакцией была краснота? Или пневмония протекала бессимптомно от последнего ОРВИ? Результаты КТ показали пневмонию в стадии обратного процесса. Кто сталкивался с такой пневмонией? Подскажите, сколько она длится? Как вообще могло такое случиться, что ее не заметили ни я, ни врач? У ребенка не было жалоб. Сын астматик, поэтому всегда слегка покашливает.

Вера Сергеевна, Волгоградская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Что делать, если шею заклинило?

Недавно проснулась утром и почувствовала знакомый симптом: шею опять заклинило. Не знаю, как правильно называется это состояние, но поворачивать головой могу только в одну сторону, да и то траектория ограничена. При любом неправильном движении больно так, что в жар бросает. Последние года полтора такое у меня случается регулярно — 2-3 раза в месяц, а то и чаще, почти всегда с утра, после ночного сна, причем не обязательно с открытым окном. Так что версия «продуло» отпадает. Обычно дня за три проходит само. Очень нужны советы, как быстрее справиться с такой проблемой. И можно ли избавиться от этой болячки раз и навсегда? К каким врачам обратиться, что говорить, какие процедуры и обследования пройти? Очень уж такие сюрпризы жизнь отравляют! Заранее большое спасибо всем, кто откликнется.

М. И. Каляко, Ростовская обл.

Спешим помочь

КАК СПРАВИТЬСЯ С КЛЕЩАМИ

Для Любови Васильевны из Сочи, автора письма «Не могу справиться с клещами» («Айболит» №26 за 2019 г.).

Я от них избавилась так. Принимала таблетки «Трихопол» (250 мг — 2 раза в день в течение 10 дней). Через 3 недели повторила курс. В глаза закапывала «Визоптик» (0,05%, по 1 капле 2 раза в день в течение 5-7 дней). На ночь использовала «Корнерегель». Края век обрабатывала «Демазолом». Протирала глаза, брови, края век, уши и нос настойкой полыни или пижмы. Для укрепления иммунитета пила «Иммунал» (можно настойку элеутерококка).

Галина, Воронеж

При вздутии живота принимайте после еды по 1/2 чайн. ложки смеси молотых семян тмина, сушеного укропа и лаврового листа (1:1:1).

СНАДОБЬЕ Я ВЫПИЛ ВСЁ ДО КАПЕЛЬКИ, И ПРОБЛЕМА УШЛА

Для Светланы из Новосибирской обл., автора письма «Как усмирить язву желудка народными средствами?» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Сам болел не один год. Несмотря на то, что лечил меня хороший доктор, все равно осенью и весной начиналось обострение. Я от этого устал и решил лечиться сам. Подобрал такой сбор: 5 г корней одуванчика, 20 г корней любистока, 30 г семян любистока и 15 г корней алтея лекарственного. Все измельчал, перемешивал, добавлял 1/2 стакана меда и заливал 0,5 л водки или хорошей самогонки (градусов 60 примерно). Настаивал в темном месте (банку оборачивал черной бумагой, сверху тряпочкой) 9 суток, процеживал. Принимал по 2 ст. ложки утром перед едой (за 20-30 минут) и перед сном. Настойка получается вроде коньяка. Когда выпил ее в первый раз, у меня очень сильно запекло в желудке. Но через какое-то время боль утихла. Я испугался и перестал пить настойку. Через несколько дней решил попробовать еще раз. А боли уже практически не было, то есть язва начала рубцеваться. Снадобье я выпил все до капельки, больше не прерывал лечение, и проблема ушла.

Анатолий Фролов, Самарская обл.

У МЕНЯ ТОЖЕ БЫЛ ТУБЕРКУЛЁЗ В МОЛОДОСТИ

Для Марины, автора письма «Три года туберкулез себя не проявлял» («Айболит» №24 за 2019 г.).

Марина, когда я прочитала ваше письмо, захотела помочь, так как сама была в таком же положении. Это случилось со мной в 24 года. Я только вышла замуж, а через полгода поставили диагноз туберкулез в фазе инфильтрации. Лечиться направили в туберкулезный санаторий. Там я случайно узнала об одном лекарстве. Не раздумывая, поможет или нет, приготовила и начала им лечиться. А через год родила первого ребенка, еще через три года — второго, в 36 лет — третьего. О том страшном периоде уже не помню. Пишу в надежде, что лекарство и вам поможет. Итак, в 3-литровую банку нужно положить 10 чистых куриных яиц. Пропустить через мясорубку столько лимонов (без цедры), чтобы они полностью покрыли яйца. Закрыть капроновой крышкой и поставить в темное место. Через 2-3 недели надо проверить яйца — они должны уменьшиться в размере, скорлупа раствориться, а внутренность яиц стать твердой. Только после этого их надо достать и добавить в банку 0,5 л коньяка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Надо выпить все до конца.

Алла, Прохладный, КБР

Знакомая посоветовала мне полечиться ягодами кустарника снежника

Для Альфии из Татарстана, автора письма «Прошел год, а от экземы я так и не избавилась» («Айболит» №16 за 2019 г.).

У меня так же, как у вас, Альфия, лет 25 были проблемы с руками (между пальцев). Ходила к врачу, он выписал гормональную мазь (название не помню). Она хорошо помогала, но через некоторое время пузырьки вновь появлялись. Все эти годы стирала в перчатках. Однажды о своей болячке разговорилась со знакомой, и она посоветовала лечение, с помощью которого вылечился кто-то из ее знакомых. Лечиться надо ягодами кустарника снежника (снежная ягода). Это невысокий кустарник с круглыми белыми ягодами. Растет у нас, в Липецке, в палисадниках, вдоль дорог. И вот я все лето и осень собирала ягоды. Иду с работы, нарву горсть-другую. На ночь вымою руки, высушу. Разминаю горсть ягод в руках и кашицей хорошенько смазываю кисти. А остатки стряхиваю. Даю рукам высохнуть и ложусь спать. Прошел год, а я не сразу сообразила, что руки очистились. И вот уже 15 лет болезнь не возвращается. Кстати, эти ягоды можно заморозить, чтобы и зимой лечиться. Так что, Альфия, попробуйте такое лечение — дай Бог, и вам поможет. Всего вам доброго!

Н. М. Лозинская, Липецк

СМЕШАЙТЕ СВЕЖИЙ БЕРЕЗОВЫЙ СОК С ЯБЛОЧНЫМ (1:1) И ПОЛУЧИТЕ СРЕДСТВО, ЭФФЕКТИВНО ПОДНИМАЮЩЕЕ ГЕМОГЛОБИН. ПЕЙТЕ ЕГО ПО 50 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Приютим

Была у меня семья, жили хорошо. Но, к сожалению, мы болеем, стареем и теряем своих любимых. Хочется делать добро и в ответ получать то же. Поэтому приглашаю в свой дом добрую, хорошую женщину, можно двух. Места хватит. Живу в большом поселке в доме со всеми удобствами, с газовым отоплением. Я одинокая, больная пенсионерка с заболеванием сердца. По воскресеньям хожу в православную церковь, могли бы ходить вместе. Приглашаю надолго, с наследованием моего жилья. Пока все делаю сама, но смерть может настигнуть в любой час. Очень люблю готовить, люблю живую природу, цветы, море, музыку — итальянскую, греческую, испанскую.

Полина, Краснодарский край, тел. 8-918-532-89-33, с 6 до 22 часов

Такая история — *Сам себе психолог*

Страшен только первый шаг

Для Марины из Курской обл., автора письма «Страшно выходить куда-то одной» («Айболит» №22 за 2019 г.), и не только.

У меня была похожая ситуация. В молодости мучила застенчивость. Я была симпатичной девушкой, и в институте парни подходили знакомиться. Но я в ужасе закрывала лицо руками и отворачивалась. Пыталась даже пить по рюмке водки для смелости — не помогло. Ноги слабели, а страх не проходил. Потом прочитала совет, вероятно, адресованный ребенку, как преодолеть страх. Суть в том, что не нужно бояться темной комнаты и того, что кто-то притаился под кроватью. Нужно зайти, включить свет и посмотреть под кровать. Тогда страх уменьшится или пройдет.

В молодости мне пришлось работать сторожем в большом старом здании. В одном из помещений там повесилась сотрудница, не выдержав измен мужа. Потом там слышались стуки, непонятный шорох. Вечером, когда никого не было, мне приходилось обходить все здание, в том числе и комнату с привидением. Тогда я пела песенку «В лесу родилась елочка»... Мозг отвлекался, и страх отпускал. Возможно, вам поможет мой опыт. Но на улице придется петь про себя. Конечно, при этом нельзя забывать о безопасности (переходить дорогу в положенном месте, смотреть на светофоры). Важно знать, что ничего непоправимого на дороге не произойдет, небо не упадет и земля не разверзнется. На всякий случай полезно взять с собой лекарства от сердца, диареи и, конечно, телефон.

Страшен только первый шаг, но, прыгнув с парашютом, с вышки в воду, люди уже не боятся прыжков. Ни одна таблетка вам не поможет, ведь нет лекарства от трусости, как и от зависти, от жадности. Нужно преодолеть свой страх. Если вас беспокоят люди, общение с ними, помните, что они такие же нормальные, как и мы с вами. И думают прежде всего о себе, не обращая внимания на окружающих, но нередко не отказывают в помощи даже незнакомому человеку.

Возможно, вам поможет не психиатр, а психолог. У меня застенчивость прошла, когда я вышла замуж и родила троих детей. Нужно заботиться о семье, некогда стало думать о своих страхах перед людьми. Желаю вам удачи, пусть все у вас будет хорошо! Чаще говорите себе: «У меня все получится!» — и все действительно получится!

Н. Шестопалова, письмо с сайта

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241 Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

После инсульта

Если больной глотает с трудом

Если у человека, перенесшего инсульт, дисфагия — нарушение глотания, его можно кормить через зонд (так кормят в больнице), через пункционную гастростому (у нас очень редко используют такой способ) и, наконец, с ложечки. Какие правила нужно соблюдать.

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЖИДКОЙ, НО ГУСТОЙ

* В первый месяц после инсульта давать можно только кремообразную пищу. Лучше всего для этого подходит 25-30%-ная сметана или 4%-ная ряженка. Можно использовать и детское питание. Но прежде чем давать его, убедитесь, что смесь не раздражает горло.

* Хорошо, если больной съедает литр пищи в сутки. Но даже если несколько ложечек — прекрасно! Недостаток съеденного можно компенсировать подкожным введением 5%-ной глюкозы или физраствора.

* Не гонитесь за слишком высокой калорийностью пищи. Суточная потребность у лежачего после инсульта — примерно 700-800 ккал.

* Вся пища делится на жидкую и твердую. За один прием оба типа продуктов не дают. Плотные кусочки еды будут проходить трудно, поэтому лучше отдать предпочтение жидким блюдам густой консистенции.

* Жидкости при нарушении глотания тоже нужно выбирать густые. Йогурт, кисель, ряженка позволяют четко разделять глотки. Это снижает вероятность того, что больной поперхнется или захлебнется. Вода, морсы, молоко и соки текут сплошным потоком и легко могут попасть через трахею в дыхательные органы. Поэтому в жидкости нужно добавлять сухое молоко, крахмал, желатин.

* Запрещены изделия, которые разваливаются на крошки (хлеб, печенье) или содержат грубые пищевые волокна (цитрусы, капуста).

Основа правильного питания при нарушении глотания — использование загустителей. Зачастую больной человек лучше глотает густую, а не жидкую пищу.

ТОРОПИТЬ БОЛЬНОГО НЕЛЬЗЯ

* Перед каждой новой порцией надо убедиться, что во рту больного ничего не осталось. Так же надо поступить после окончания кормления.

* Больному, чтобы съесть тарелку жидкого супа, может понадобиться 30-40 минут. Торопить его нельзя — это может усилить выраженность нервных симптомов и расстройств.

* Кормить нужно в положении сидя или полусидя. Нельзя запрокидывать голову.

* Старайтесь предлагать аппетитно выглядящие и пахнущие блюда.

* Добавляйте понемногу лимонную кислоту для улучшения глотательных рефлексов.

* Еда должна быть теплой, чтобы больной ощущал ее во рту.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

Первый завтрак: густая каша из овсяной муки на воде с тертым бананом и пантогематогеном (для профилактики анемии).

Второй завтрак: густая сметана (25%) с тертой вареной свеклой плюс 30 капель спиртовой настойки прополиса (для укрепления иммунитета).

Обед: бульон куриный с загустителем (с картофельным пюре, гороховой мукой) плюс 50 г протертого мяса.

Полдник: тыквенная каша с загустителем (гречневая мука) и соком одного апельсина.

Ужин: мягкий творожок плюс 2 ложки вазелинового масла (для профилактики запора).

P. S. Все блюда готовьте без соли. Подсаливайте перед едой.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА МЕНЮ В ОСНОВНОМ ДОЛЖНО СОСТОЯТЬ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ТЕЛЯТИНЫ, НЕЖИРНОГО МОЛОКА И РЫБЫ.

Бабушкины рецепты

■ ПРИ ПОМУТНЕНИИ РОГОВИЦЫ СМЕШАЙТЕ СЕМЕНА МОРКОВИ С МЕДОМ (1:1) И ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПОКУСАЛИ ПЧЕЛЫ ИЛИ КОМАРЫ? НАЛОЖИТЕ НА МЕСТО УКУСА ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА.

■ ЕСЛИ ЗАМУЧИЛА ИЗЖОГА, ВЫПИВАЙТЕ НАТОЩАК ПО ОДНОМУ БЕЛКУ СВЕЖЕГО КУРИНОГО ЯЙЦА.

Уже три года готовлю завтрак из риса для своих суставов

Делюсь рецептом полезного рисового завтрака, который очищает и восстанавливает суставы. Подготавливаю 5 полулитровых баночек и на каждой фломастером пишу номер. В баночку №1 насыпаю 2 ст. ложки промытого риса и заливаю 1 стаканом воды из-под крана. Оставляю баночку в темном месте на ночь. Утром следующего дня воду сливаю, рис промываю и вновь заливаю чистой водой. В баночку №2 насыпаю 2 ст. ложки предварительно промытого риса и также заливаю стаканом простой воды. Теперь уже обе емкости оставляю в темном месте до следующего дня. На третий день сливаю воду из первых двух баночек, крупу промываю и заливаю чистой водой. Заполняю баночку №3 по тому же принципу. Так наполняю все пять баночек.

Через пять дней начинается процесс очищения суставов. Воду из первой баночки сливаю, рис тщательно промываю и варю из него кашу (соль и масло не добавляю). В пустую баночку кладу новую порцию крупы и заливаю водой. Пока каша варится, выпиваю стакан кипяченой охлажденной воды. После рисовой каши 4 часа ничего не ем и не пью. На следующий день варю кашу из баночки № 2 и снова делаю свежую порцию... Полный курс лечения — 20 суток, затем на 10 дней надо сделать перерыв. Так завтракаю уже 3 года и чувствую себя хорошо, прошли боли в суставах, перестали болеть руки и ноги.

И. В. Гудкова, Новосибирск

Прикинь на себя — *На приёме у диетолога*

Щавеля много не бывает?

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА В СТАРЫХ ОВОЩАХ?

Можно ли весной есть прошлогодние капусту и картошку, ведь уже есть ранние? Осталась ли в них хоть какая-то польза?

Рита, Таганрог

Несмотря на то что прошлогодняя картошка сохраняется практически до лета, весной витаминов в ней остается очень мало. Зато накапливается опасное вещество — соланин. Он образуется в клубнях при длительном хранении и действует как яд. Особенно много соланина в проросшем картофеле, поэтому есть его нельзя, как и позеленевший, и с большим количеством глазков. Весной без опасений можно есть только картофель поздних сортов, который хорошо сохранился. И только в отварном виде (отвар употреблять нельзя). Добавлять в суп или жарить прошлогоднюю картошку тоже не рекомендуется.

Прошлогодняя белокочанная капуста более безопасна. Но нужно выбирать кочан без повреждений, трещин, плесени или гнили. И пахнуть он должен свежей капустой.

ОЧЕНЬ ЛЮБИМ ЩИ СО ЩАВЕЛЕМ

В нашей семье очень любят зеленые щи. Но я слышала, что много щавеля есть вредно. Так ли это? Если да, то какова норма?

Валентина, Орел

Молодой щавель — это вкусное витаминное растение, богатое полезными минералами и флавоноидами. Щавель особенно полезен женщинам в период лактации, климакса и менопаузы. Его полезно включать в рацион при нарушениях пищеварения, геморрое, малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях и кожной аллергии. Но щавель не стоит употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, язвенных болезнях желудочно-кишечного тракта, остеопорозе, заболеваниях почек. Запрещен щавель и во время беременности. Даже если противопоказаний нет, есть много щавеля в течение длительного времени не стоит. Содержащаяся в нем щавелевая кислота может вызвать нарушение обмена веществ или работы почек.

Щавель можно употреблять не чаще 2-3 раз в неделю и только до начала июля, пока его листья еще молодые. Для приготовления нельзя использовать металлическую посуду, только эмалированную.

Обедаем дома

Суп постный с грибами

На 2 л воды:
800 г картофеля,
50 г сушеных грибов,
1 морковь,
корень петрушки,
1 луковица,
зелень, соль.

Грибы залейте водой и оставьте на 3-4 часа. Затем отварите их в той же воде до мягкости. Бульон процедите, грибы промойте. Нарежьте корень петрушки, морковь и лук, спассеруйте на растительном масле или припустите в воде. Вместе с нарезанным картофелем положите все это в кипящий бульон и варите 15-20 минут. В конце варки добавьте нашинкованные грибы и посолите. При подаче посыпьте нарезанной зеленью.

Куриные ножки в слоёном тесте

8 куриных ножек,
400 г слоеного бездрожжевого теста, 1 яйцо,
100 г сыра, 3 зубчика чеснока, паприка,
хмели-сунели,
яйцо, кунжут.

Положите голени в миску, добавьте соль, паприку, хмели-сунели, пропущенный через пресс чеснок. Оставьте мариноваться на 30 минут. Сыр нарежьте на небольшие кусочки и положите между мясом и шкуркой. Тесто слегка раскатайте и нарежьте на полоски шириной 1,5 см. Оберните каждую ножку тестом, но не плотно. Сверху смажьте ножки взбитым яйцом, посыпьте кунжутом. Запекайте 50-60 минут при 190°С.

Салат «Весенняя полянка»

4 картофелины,
по 200 г кураги и ветчины, морковь,
банка консервированной кукурузы,
3 яйца, зеленый лук,
майонез, маленькие луковицы для украшения.

Сваренные картофель и морковь очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите. Желтки раскрошите, белки натрите. Половину зеленого лука измельчите. Курагу залейте горячей водой на 10 минут. После нарежьте курагу и ветчину кубиками. Соедините все продукты (кроме белков), посолите, добавьте майонез, перемешайте. Выложите смесь в салатник. Сверху салат посыпьте белками, а по краю — зеленым луком. Из луковиц вырежьте цветы. Наденьте их на зубочистки, спрятанные в перья зеленого лука.

Весеннее меню

Добавим зелени в тарелку

РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА

400 г свежего шпината, 5 яиц, 200 г творожного сыра, 3 ст. ложки муки, 200 г тертого сыра, 100 г ломтиков слабосоленой красной рыбы, соль, перец.

Шпинат сложите в дуршлаг, обдайте кипятком, потом промойте очень холодной водой. Измельчите в блендере, перемешайте с желтками, 2 ст. ложками творожного сыра и мукой. Белки взбейте и добавьте к шпинатной массе. Духовку разогрейте до 180°С. Противень застелите промасленной бумагой для выпекания. Выложите получившуюся массу, разровняйте и поставьте в духовку на 15 минут. Для начинки оставшийся творожный сыр перемешайте с тертым. Намажьте выпеченный пласт, разложите ломтики рыбы и сверните. Заверните в пищевую пленку и уберите в холод на 3 часа.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Горсть любой зелени (только не берите слишком ароматную вроде укропа, кинзы или сельдерея) измельчите в блендере в пюре. Добавьте сок одного апельсина или мандарина, банан и киви. Взбейте до однородности. Вместо банана можно взять манго, киви заменить на грушу или любые ягоды. Для большей питательности добавьте четвертинку авокадо. Это отличный завтрак.

В доме малыш

Шоколадные кексы с корицей

2 свеклы, 125 г муки, 100 г сахара, 65 мл растительного масла, яйцо, 1 ст. ложка какао, по 1 чайн. ложке корицы и разрыхлителя, ванилин.

Отварите или запеките свеклу, очистите и измельчите в блендере в пюре. Добавьте сахар и перемешайте. Отдельно смешайте яйцо и масло. Взбейте до однородности. Смешайте со свекольным пюре. Добавьте в смесь муку, разрыхлитель, какао, корицу, ванилин. Заполните формы для кексов тестом на 3/4 высоты. Выпекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 20-25 минут.

Лечебное меню

Ешьте свёклу и морковку

В МЕНЮ ГИПЕРТОНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ МАГНИЕМ И КАЛИЕМ. ЭТО КАШИ, КУРАГА, КАПУСТА, МОРКОВЬ, СВЕКЛА.

Щи с квашеной капустой

600 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, зелень укропа, петрушки или сельдерея.

Капусту промойте холодной водой, отожмите, мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле, не давая ей пережариться и потемнеть. Добавьте воды и, прикрыв крышкой, тушите до мягкости. После залейте горячей водой, добавьте нарезанные соломкой спассерованные морковь и лук, томат, приправьте перцем, лавровым листом, солью и сахаром по вкусу и кипятите 3 минуты.

Подавая к столу, щи посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Каша пшенная с морковью и луком

500 г пшена, 200 г моркови, 2 луковицы, пучок петрушки, 50 мл оливкового масла, соль.

Крупу промойте и обдайте кипятком. Доведите до кипения 800 мл воды, посолите, всыпьте пшено и варите, помешивая, 15-20 минут. Кастрюлю накройте и поставьте в разогретую духовку на 30 минут. Морковь натрите, лук нарежьте полукольцами. Подготовленные овощи выложите в сковороду с разогретым маслом, посолите и жарьте до готовности. Выложите в готовую кашу, перемешайте. Перед подачей посыпьте петрушкой.

Плов с пикшей

300 г филе пикши, 50 г чернослива, 400 г риса, 400 г моркови, 4 луковицы, 80 мл растительного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Лук нарежьте полукольцами. Рис промойте, предварительно замоченный чернослив нарежьте. Морковь натрите. Филе нарежьте небольшими кусочками. Выложите в казан и обжарьте в разогретом растительном масле вместе с луком, морковью и черносливом. Влейте немного воды, тушите 5 минут, посолите, поперчите. Добавьте рис, влейте воду, варите до готовности.

Для гипертоника

С орешками вкуснее!

Советуем приготовить

ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНКА С ЧЕСНОКОМ

0,5 кг куриной печени, 3 ст. ложки муки, 150 г сметаны, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, карри.

Печенку посолите, приправьте и обваляйте в муке. Обжарьте на половине масла. Орехи подавите скалкой, чеснок пропустите через пресс. Разогрейте масло и обжаривайте в нем чеснок около минуты. Добавьте орехи, жарьте, помешивая, 3 минуты. Сметану смешайте с мукой и добавьте к орехам. Посолите, добавьте карри. Дайте соусу закипеть и выложите в него печенку. Уменьшите огонь, накройте и тушите 10 минут.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

Карп (1,5 кг), 2 луковицы, 150 г грецких орехов, петрушка, 500 г муки, желток, 1 ст. ложка сливок, соль, перец, растительное масло.

Карпа натрите солью и перцем. Мелко нарезанный лук обжарьте, добавьте измельченные орехи и петрушку и подержите на огне минуту. Заполните начинкой карпа и зашейте брюшко. Из стакана муки, воды, желтка, сливок и соли замесите тесто, раскатайте. Оберните им карпа и скрепите понизу края. Запекайте 30 минут при 180°С.

Старость

К середине зимы у семерых одиноких старух из деревни Чудиново заканчиваются дрова. Чтобы их сберечь подольше, все бабки обычно сходятся жить в две-три избы.

В ненастные вечера у печки думается неторопливо

В непогоду деревню заносит снегом. Весь день стоит сумрак, несутся, сворачиваясь в кольца, снежные вихри, мутными пятнами проступают сквозь метель деревья, заборы, постройки. Но вот наконец полностью стемнело, и какая это радость — перейти заснеженный двор, принести из сарая березовых и сосновых поленьев, сложить их в печное жерло, подсунуть зажженную лучину...

Чем сильнее буран, тем уютнее в избе. Пахнет теплым дымом, дрожат на потолке огненные блики, в самой печи гудит, словно в принесенных дровах поселился добродушный дух. В такие ненастные вечера у затопленной печки душа тоже обретает покой, каждая клеточка устанавливается на своем месте. И думается протяжно и неторопливо о разном: то вдруг вспомнится давно забытое, а то помечтается о несбывшемся и желанном.

В начале марта дрова вышли совсем

После метели деревню не узнать. Снег завалил избы по фундамент, на крышах белые шапки, с застрех острыми рядами свисают чудом удержавшиеся сосульки. Кажется, что дома застряли в пасти неизвестно откуда приплывших акул, которые никак не могут их проглотить. «Как же, проглотишь нас, — думают старухи, вышедшие расчищать дорожки. — Скорее подавишься, чем проглотишь». И словно подтверждая эту уверенность, вьются над домами печные дымки.

Но в начале марта дрова вышли совсем. К тому времени старухи перебрались в одну избу, сжались, как в морщинистый кулачок, вокруг печки, на которую еще хватает топлива. Думать нечего: надо ехать в лес, набрать хотя бы сушняка.

Не жалейте о том, что стареете — многим в этом было отказано, потому как жизнь дается всем, а старость — избранным!
Ольга Аросева

Сначала Сивка, потом Бурка

Для поездок за дровами, сеном и для вспашки огородов есть лошадь — кобыла Сивка-Бурка. Сказочное имя она получила еще жеребенком из-за особой масти. Спереди, от головы до середины туловища, кобыла светлая, как ясный день, а сзади — темно-гнедая. Когда заезжала с телегой в ворота, встряхивая и кланяясь головой, то сначала ясным днем появлялась Сивка, а на смену ей темными сумерками являлась Бурка.

Недаром кобыла 15 лет ходила в хомуте

За дровами собираются три самые крепкие старухи. Но едут не в лес, а к болоту, где много легкого сухостоя. Чтобы поберечь силы Сивки-Бурки, бабки бредут позади саней, ступая в следы полозьев. Идти недалеко, с километр, но к концу пути бабушки устают. Отдохнув, берут ножовки и гуськом направляются к болоту, где разбредаются по сторонам. Пилят сушняк, осыпающий их трухой, укладывают на сани. Обвязав поклажу веревкой, отправляются обратно.

Работу старухи сделали, теперь вся надежда на Сивку-Бурку. Полозья на весеннем снегу к вечеру примерзли, и неясно, сумеет ли кобыла отодрать сани от ледяной корки.

— Давай, давай! — подбадривают ее бабки, шлепая вожжиной.

Кобыла напрягается, дергает сани. Делает рывок, тянет, снова дергает. Хомут от усилий сползает с холки на узкие плечи, но сани ни с места. Кажется, все напрасно — надо распрягать лошадь, вести домой, оставив поклажу до завтра в надежде, что днем солнышко растопит снег.

Но лошадь недаром 15 лет ходила в хомуте. Поняв, что одной силой ничего не выправить, кобыла пускается на хитрость. Упираясь туловищем то в одну оглоблю, то в другую, Сивка начинает раскачивать сани. Вскоре сани уже переваливаются с боку на бок так, что старухи боятся, как бы хлысты не скатились на землю. Но в этот миг Сивка-Бурка делает новый рывок и быстро, взбивая передними ногами снег, вывозит сани на прежнюю колею.

Все знают, что останавливаться нельзя

Теперь кобыла, вытянув шею, идет ходко, боясь остановиться и зная, что не хватит сил снова сдернуть сани с места. Старухи поспешают следом. Они тоже знают, что останавливаться нельзя, и бредут из последних сил. Временами то одна, то другая валятся в снег, и, только когда лошадь уходит совсем далеко, они ее окликают:

— Тпру, Сивушка, тпру! Обожди маленько, голубушка! Не угнаться нам за тобой.

Сивка-Бурка замедляет ход, останавливается и, опустив голову, терпеливо ждет чудиновских баб. Старухи подходят, держа под руки совсем обессилевшую бабу Катю, помогают ей забраться на воз. Теперь лошадь идет, таща дрова и лежащую лицом вниз бабу Катю.

Вскоре Сивка останавливается — силы ее на исходе. Она вся окуталась паром, по ногам пробегает дрожь, а бока ходят ходуном. Баба Катя, плача, слезает с воза, но и это не помогает — кобыла даже не пробует тронуться. В фиолетовых глазах застыла обреченная тоска, словно Сивка хочет сказать: «Что я сделаю, хорошие мои? Я, как и вы, старая. Не могу больше». Посмотрев на Сивку-Бурку, другие старухи тоже принимаются плакать. Так они и стоят посреди поля, и ветер с шелестом гонит по насту снежную крупу.

Поплакав, старухи берутся за дело...

Одна тянет кобылу за узду, две подталкивают сани. Сивка-Бурка делает несколько шагов и, когда кажется, что все наладилось, неожиданно падает на передние колени. Всполошившиеся старухи, чтобы лошадь совсем не завалилась на бок, подпирают ее с обеих сторон и общими усилиями ставят на ноги. И снова стоят и ждут, пока кобыла не отдохнет. Потом, забыв о собственной усталости, тянут ее за уздечку, подталкивают сани, а когда Сивка падает, подпирают с боков, не давая завалиться.

Пока огонь горит, не все еще потеряно

В деревню добираются в сумерках. Их встречают остальные старухи. Разбирают, пилят хлысты, заносят дрова в дом. Сухими хлыстами затапливают печь.

Печь затоплена, и старухи собрались у огня. Дров теперь хватит недели на две, а там, глядишь, осядет снег, выпростаются кочки и проталины, дорога станет легче. Огонь в печи горит весело. И пока он горит, кажется, что не все еще потеряно, и сами собой в избе шепчутся слова: «Спаси, Господи, люди Твоя...»

Владимир Клевцов, Псков

Умные мысли

СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА ЖИВЕШЬ, КАК ТЕБЕ УДОБНО, И ОБЩАЕШЬСЯ С ТЕМИ, КТО ТЕБЕ ПРИЯТЕН, И ЭТОТ ПОДАРОК УЖЕ ТОЖЕ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ.

Владимир Зельдин

Такой случай

Всю дорогу думала: сказать или нет?

Обычно я не крашу губы ярко. А тут вдруг под настроение накрасила красной помадой. В автобусе было полно народу, и меня прижали к спине мужчины в белой рубашке. Я пыталась отвернуться, но автобус тряхнуло, и пришлось оставить у него на спине яркий отпечаток. Потом всю дорогу думала: сказать или нет? А как скажешь? «Мужчина, простите, я вас в спину поцеловала»? Так и вышла молча.

Анжела, Ростовская обл.

Теперь боюсь при жене вслух мечтать

Мне уже давно нравятся лысые коты (порода донской сфинкс). Но так уж сложилось, что дома у нас живет взрослый волосатый кот. А завести еще и второго размеры квартиры не позволяют. После того как в очередной раз повздыхал о лысом котике, жена что учудила — взяла и побрила нашего кота. Я уже теперь даже боюсь при ней вслух о чем-то мечтать! Вдруг, если скажу, что кабриолет нравится, она у нашей машины крышу отпилит?

Геннадий, Нальчик

«Тебе какой-то гидроксид звонит!»

Мой молодой человек записан у меня в телефоне как «ОН». И вот сижу в комнате, занимаюсь своими делами, слышу — забытый на кухне телефон звонит. Хотела встать и сходить за ним, но тут открывается дверь, заходит брат и протягивает мне мобильник со словами: «Тут тебе какой-то гидроксид звонит!»

Анна, Самара

Свадебные приметы

■ НА ИВАНА КУПАЛУ БРАКОМ СОЧЕТАТЬСЯ — ВСЮ ЖИЗНЬ В БОГАТСТВЕ КУПАТЬСЯ.

■ ЧИСЛО 7 И 12 — НА СЧАСТЬЕ МОЛОДОЖЕНАМ.

■ ОБЪЯВЛЯЙТЕ О СВАДЬБЕ И ИГРАЙТЕ ЕЕ В ОДИН И ТОТ ЖЕ СЕЗОН.

■ ПОЛНОЛУНИЕ ЗА ДЕНЬ ПЕРЕД СВАДЬБОЙ — ЖИЗНЬ БУДЕТ СЧАСТЛИВАЯ.

■ В СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ И НА КРЕЩЕНИЕ НЕ ВЕНЧАЮТСЯ.

ЭХ, ВЕСНА: УТРОМ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ВЕЧЕРОМ — ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ.

Тяжёлый случай

Жительница Красноярска, уставшая от пристрастия мужа к алкоголю, придумала, как отучить его от пьянства. Она стала добавлять в спиртное слабительное. А когда у мужа пучило живот, убеждала, что у него уже аллергия на алкоголь. Но выпивоха боролся с поносом таблетками и продолжал пить. Тогда благоверная увеличила дозу слабительного. У супруга началась настолько сильная диарея с обезвоживанием, что его пришлось госпитализировать. Скорее всего, он больше не сможет пить алкоголь.

На приёме у психолога

Ревную к прошлому жену...

И у меня, и у жены это второй брак. До свадьбы встречались четыре месяца. В браке полгода, в отношениях — абсолютная гармония. Ссоримся только из-за моего отношения к прошлому супруги. Она постоянно путешествовала, заводила короткие бурные романы. Все мужчины были «плохими парнями», а я — совершенно не такой. И чем больше я узнаю о прошлом супруги, тем больше не понимаю, что ее удерживает рядом со мной. На этот вопрос она отвечает, что остепенилась, хочет надежности и спокойствия. Просит оставить прошлое в прошлом.

А еще она общается с бывшим мужем. У них хорошие отношения, им интересно вместе. Конечно, с ее слов, ничего больше у них быть не может. Не знаю, что делать, как перестать ревновать к прошлому?

Андрей, Мурманск

Да, у вашей жены было бурное прошлое, но это не значит, что в настоящем и в будущем она будет искать острых ощущений. Люди меняются, и только время покажет, верны ли ваши опасения. Гораздо больше вопросов вызывает ее общение с бывшим мужем. Она восстановила с ним связь или они всегда общались? Вы свое мнение высказывали? Зачем он с ней, какие цели преследует? Обычно общение с бывшими связано с общими детьми или делами (бизнесом). Если причина в этом и есть четкие границы, брак в безопасности. Если таких причин нет, значит, они все еще эмоционально связаны и зависимы друг от друга. Вам надо поговорить откровенно. Сказать, что именно вы бы хотели видеть в браке. Считает ли она, что это общение вредит вашим отношениям или нет? Вас это общение беспокоит, пугает, оно оскорбительно для вас? Подумайте над этими вопросами и искренне поделитесь опасениями с женой.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Привлекаем суженого

Тапочковый ритуал

Самое важное в этом ритуале — не ошибиться в выборе тапочек. Качественная и добротная пара привлечет достойного мужчину.

На новолуние купите мужские тапочки, не жалея денег и времени на их выбор. Они должны вам очень понравиться! Принесите их домой и дайте постоять в коридоре три дня. Никому не разрешайте их надевать и не надевайте сами. В полночь приоткройте дверь и встаньте в коридоре на четвереньки, засунув руки в тапочки (носки должны смотреть внутрь дома). Хлопните три раза руками в тапках и скажите: «Суженый-ряженый, без вредных привычек, появись!» Потом можете носить тапочки с собой (в кино, кафе), катать их в машине или просто оставить стоять в коридоре.

Можно даже лечь спать с тапочками, положить их рядом или посадить за стол вместе с собой. Мужчине просто ничего не останется, как появиться в вашей жизни.

Чтобы обряд оказался успешным, запомните несколько правил. Ритуал нужно выполнить втайне, никому о нем не говорите. Приобретенную пару нельзя никому трогать. Ритуал можно повторять, но уже с новой обувью. Нельзя загадывать имя мужчины, магия не сработает. Тапочкам загадывают только образ спутника жизни. Когда мужчина появится, обувь нужно отдать ему. Тогда предложение руки и сердца не заставит себя долго ждать.

САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА РАЗЛАДА В СЕМЬЕ — НЕХВАТКА ДЕНЕГ. У 37% ПАР ССОРЫ ПРОИСХОДЯТ ИМЕННО ИЗ-ЗА ЭТОГО.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000278

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Обсудим?

Хороших у нас мало мужиков...

Я считаю, что любая женщина всегда должна быть настороже и за своим супругом следить в оба глаза.

Мужики чувствуют, когда жена расслабляется и можно начать ее обманывать. А пока знают, что находятся под колпаком, ведут себя прилично. Я замужем уже 15 лет, живем с мужем дружно. Доверяю ему, но проверяю. Он об этом догадывается, но не обижается. Конечно, не бегаю за ним с биноклем, но телефон просматриваю регулярно. Пару раз возникли подозрения насчет сообщений. В себе не держала, сразу выложила и потребовала объяснений. Думаете, рассердился? Ничуть. Если человек не делает ничего постыдного, он всегда может объяснить. Супруг все растолковал. Оказалось, никакого криминала. Если бы я увидела, например, фото чужой дамы в обнаженном виде или сообщение «Хочу тебя, мой сладкий», скандал бы устроила до небес.

Ничего обидного в проверках нет. Если муж хочет, пусть хоть каждый день изучает мой телефон. Мне скрывать нечего.

Женщины должны понимать: хороших мужиков мало, на каждого идет охота. А женат он или нет, некоторым хищным дамочкам плевать. Поэтому никому не позволю малейшего флирта с моим мужем. Здоровье семьи нужно беречь. А лучшее лечение — это профилактика. Как говорят, кто владеет информацией, тот владеет миром. На целый мир не замахиваюсь, а вот своим мужем хочу владеть безраздельно. И всем умным женщинам желаю того же.

Ирина, Красноярский край

Из почты «Айболита»

Умные мысли

В ОТЛИЧИЕ ОТ КИНО, В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ НЕТ СЦЕНАРИЯ. НЕТ НИ РЕЦЕПТОВ СЧАСТЬЯ, НИ СЕКРЕТОВ УСКОРЕННОГО ПОЗНАНИЯ ДРУГ ДРУГА, ЧТОБЫ ОДИН РАЗ ПРОСКАНИРОВАЛ И ПОНЯЛ, ТВОЙ ЧЕЛОВЕК ИЛИ НЕТ. ПОЗНАНИЕ И ЕСТЬ СМЫСЛ ОТНОШЕНИЙ.

Когда нет времени на спортзал

Сколько калорий сжигает уборка

На уборку времени хватает, а на тренировку нет? Так совместите полезное с полезным — мойте полы, стирайте, одновременно сжигая калории и качая мышцы.

Первым делом идём на кухню

* Чтобы тренировка прошла эффективно, начинайте с разминки. Для нее отлично подойдет мытье посуды. За 30 минут сожжете 50 калорий. Чтобы увеличить нагрузку, выполняйте упражнения для нижней части тела. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимитесь на носочки и задержитесь в таком положении около 10 секунд, потом медленно опуститесь. Повторите упражнение 10 раз по 2-3 подхода, время от времени делая минутные перерывы.

* Включите в ваш «тренировочный план» приготовление пищи. Измельчайте, перемешивайте, взбивайте. Если хотите добиться хороших результатов, приготовьте домашний хлеб — замешивать тесто не так легко, как может показаться. Пока готовите еду, сможете сжечь около 150 калорий.

Гладим, полируем, пылесосим...

* Полировка мебели и уборка пыли отлично подойдут в качестве упражнений для рук. Для полировки используйте воск, а не спрей. Втирать воск гораздо труднее, а значит, мышцы рук получат более высокую нагрузку. За час можно сжечь 130 калорий.

* Гладить белье не так уж и сложно, но пробовали ли вы делать это стоя на одной ноге? Попробуйте! Не забывайте менять ноги. Корзину с бельем лучше поставить на пол. За каждой вещью наклоняйтесь или приседайте. Спину при выполнении наклонов держите прямо. При приседаниях сгибайте колени под прямым углом.

* Пропылесосьте. Движения вперед и назад — отличная тренировка для мышц живота. За час уборки пылесосом сжигается около 190 калорий. Включите подвижную музыку, которая задаст темп. Час мытья полов поможет сжечь 240 калорий, столько же потеряете за 45 минут танцев. Чистите ванну 15 минут — и получите ту же нагрузку, что получили бы, выполняя прыжки со скакалкой.

* Вымойте окна — и сожжете 167 калорий за 30 минут. Отличная тренировка для рук гарантирована. Можете выполнять по 20 приседаний после каждого вымытого окна. Это будет идеальное завершение домашней тренировки.

Не стесняйтесь подпевать

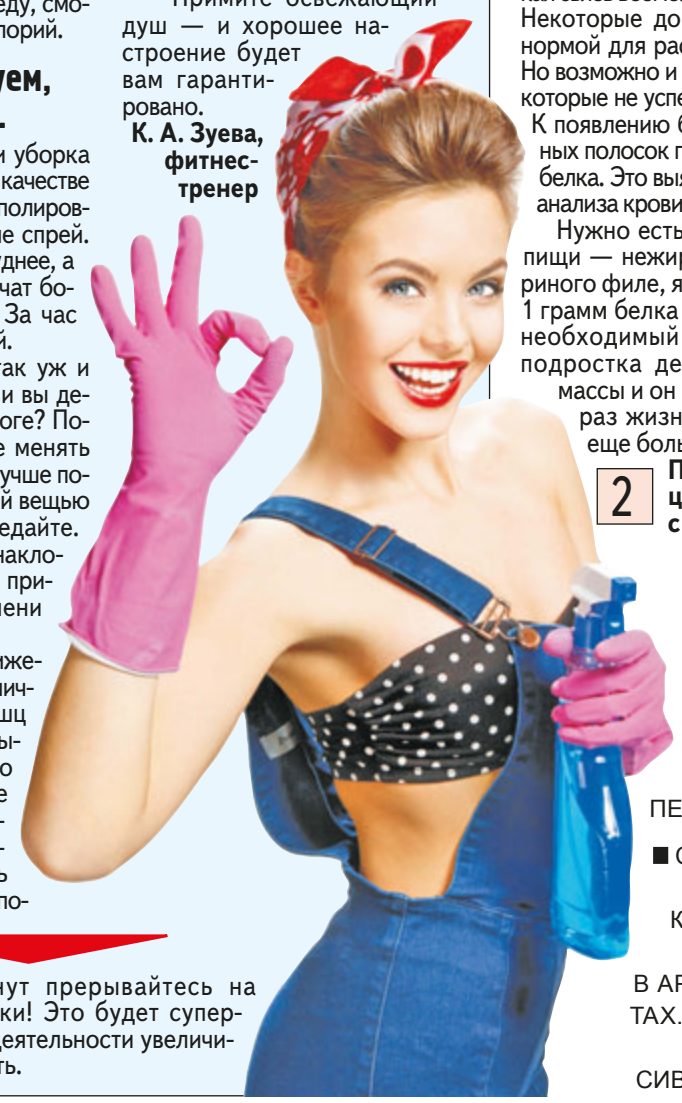
И еще несколько советов.

* Выполняйте под музыку любую работу. Она не только улучшит настроение, но и поможет двигаться активнее. Не стесняйтесь подпевать и пританцовывать.

* После уборки сделайте легкую расслабляющую разминку. Включите спокойную музыку, потянитесь 5-10 минут и мысленно похвалите себя.

* Примите освежающий душ — и хорошее настроение будет вам гарантировано.

К. А. Зуева, фитнес-тренер



Каждые 10-15 минут прерывайтесь на 2-4 спортивные минутки! Это будет суперэффективно — смена деятельности увеличивает производительность.

Зелёная косметика

● **Омолаживаем организм.** Сныть протрите через сито или измельчите в блендере, отожмите сок. Смешайте его с водой в пропорции 1:1. Принимайте в первую неделю по 1 ст. ложке 1 раз в день, во вторую — по 1 ст. ложке 2 раза в день, в третью и четвертую — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **Чтобы волосы заблестели.** Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы 0, 5 л воды. На водяной бане варите смесь 30 минут, процедите. Используйте отвар в качестве ополаскивателя после мытья головы.

● **От черных точек на лице.** В равных пропорциях измельчите цветки одуванчика, листья щавеля и подорожника. Залейте 1 ст. ложку смеси горячей водой. После того как остынет, добавьте белок. Нанесите смесь. Через 20 минут смойте прохладной водой и нанесите питательный крем.

ЛАПША
из писем читателей

Пошла покупать бюстгальтер — все с пуш-ап. Кажется, у нас в стране острая сисичная недостаточность.

Марина, Таганрог

***

Есть такая примета: новая стрижка — новая жизнь, состригаешь волосы — состригаешь проблемы. Думаю, в моем случае надо сразу налысо.

Дина, Московская обл.

***

Такое очуменное колорирование сделала! Такая я снова блондинистая стала! Теперь внешний вид полностью соответствует содержанию черепной коробки.

Анна, Тверь

***

У меня ноги как спички, вот подруга и обзывает меня беременным гвоздем.

Таисия, Самара

Развеем сомнения — *Авторитеты дают советы*

Ногти в пятнышках

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПЯТНА, ТОЧКИ И ПОЛОСКИ НА НОГТЯХ? МОЖНО ЛИ ЗАСТАВИТЬ НОГТИ РАСТИ БЫСТРЕЕ ИЛИ МЕДЛЕННЕЕ?

1 **Белые пятна, точки и полоски на ногтях — из-за стресса.** На самом деле такая связь возможна, но не доказана. Некоторые доктора считают это нормой для растущего организма. Но возможно и наличие дефицитов, которые не успевают восполняться. К появлению белых горизонтальных полосок приводит недостаток белка. Это выявляется с помощью анализа крови на альбумин.

Нужно есть больше белковой пищи — нежирной говядины, куриного филе, яиц, сыра и творога. 1 грамм белка на 1 кг веса — это необходимый минимум. Если у подростка дефицит мышечной массы и он ведет активный образ жизни, то белка нужно еще больше.

2 **Препараты кальция — лучшее средство для укрепления ногтей.** Да, кальций очень важен для ногтей. Но не только. Кальций не может в полной мере усвоиться без витамина D. Если последнего не хватает, организм берет кальций из костей, зубов и ногтей. Поэтому обязательно надо принимать оба элемента вместе. Полезны жирные молочные продукты — в них есть и витамин D, и кальций. Витамин D вообще считается фундаментом здоровья. Чтобы узнать его уровень, нужно сдать анализ крови на 25(OH). В идеале он должен составлять 40 нг/мл и выше.

3 **По изменению формы и цвета ногтей можно диагностировать внутренние болезни.** На самом деле в некоторых случаях да, можно. Хотя в идеале не стоит запускать ситуацию, когда заболевание отражается на ногтях. Двухцветные ногти могут говорить о наличии сахарного диабета и цирроза печени. При тиреотоксикозе — избытке гормонов щитовидной железы — ногти похожи на барабанные палочки.

Желтые ногти, а также желтые ладони свидетельствуют о нарушении обмена витамина А и гипотиреозе — недостатке щитовидных гормонов. А так называемый клещевидный, вросший ноготь указывает на дефицит половых гормонов. Он может быть не только в период климакса, но и в репродуктивном возрасте.

С. С. Семенов, врач-эндокринолог

Цифры и факты

■ ТОЛЬКО 10% ЖЕНЩИН ИМЕЮТ ФИГУРУ В ФОРМЕ ПЕСОЧНЫХ ЧАСОВ.

■ САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ КОНКУРС КРАСОТЫ ПРОХОДИТ ЕЖЕГОДНО В АРАБСКИХ ЭМИРАТАХ. ТАМ ВЫБИРАЮТ САМОГО КРАСИВОГО ВЕРБЛЮДА.

Что мне теперь, не улыбаться и ходить букой?

Когда я улыбаюсь, около глаз образуются морщины, так называемые гусиные лапки. Кремы, косметические масла не помогают. И что теперь, не улыбаться, ходить букой? Как избавиться от этих морщин?

Наталья, Сургут

Если вы перестанете улыбаться, от мимических морщин все равно не избавитесь. Наоборот, будете напрягать мышцы лица, от чего морщины станут еще глубже. Научитесь улыбаться расслабленно. Морщинки рано или поздно все равно появятся — это нормально. Они могут выглядеть глубже из-за отеков лица, век. Вот от них старайтесь избавляться. Как? Хотя бы не ешьте на ночь соленого.

О. П. Дубравина, косметолог

Вы просили рассказать

Как почистить меховой воротник

МЕХ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СТИРАТЬ. ВЕРНУТЬ ЕМУ СВЕЖЕСТЬ ПОМОЖЕТ СУХАЯ ЧИСТКА ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

■ **Крахмал.** Подходит для чистки съемных воротников. Отстегните мех, положите в полиэтиленовый пакет. Засыпьте туда крахмал и хорошенько потрясите. Не снимая пакета, потрите поверхность меха щеткой. Достаньте воротник из пакета и выбейте остатки крахмала из ворса. После обязательно проветрите воротник на свежем воздухе.

■ **Отруби.** Прогрейте в сковороде 300-350 г ржаных или пшеничных отрубей. Положите мех на чистую ткань. Присыпьте ворс горячими отрубями. Вотрите смесь ладонями, двигаясь против ворса. После обработки вычешите мех деревянным гребнем с редкими зубьями.

■ **Мука.** Перед использованием обязательно просейте муку несколько раз. Тщательно расчешите мех. Присыпьте всю поверхность мукой. С помощью щетки распределите муку, как бы расчесывая мех против ворса. Движениями щеткой взад-вперед вотрите муку в основание ворса. Через 5 минут тщательно выбейте муку из меха. После процедуры расчешите ворс гребнем.

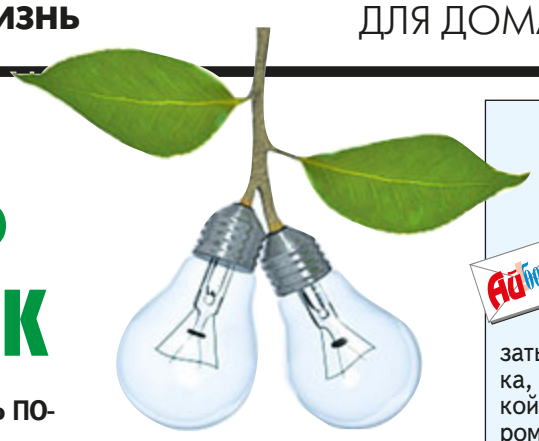
■ **Манка с солью.** Подходит для чистки воротников с коротким ворсом. Смешайте продукты в равных пропорциях и нанесите на поверхность. Прочистите ворс пальцами или щеткой. Удалите остатки, вытрусив изделие. Процедуру можно повторить несколько раз, пока смесь манки и соли не останется чистой.

■ **Тальк.** Обычная детская присыпка без дополнительных примесей и масел подойдет для удаления засаленных пятен и пыли с поверхности воротника. Засыпьте воротник тальком и тщательно вотрите в основание ворса. Оставьте на 10-15 минут, потом стряхните остатки. Полностью удалить присыпку с меха можно с помощью фена (холодным воздухом).

■ **Чтобы вернуть меху блеск после сухой чистки.** Разведите лимонный сок или столовый уксус в воде в пропорции 1:1. При помощи губки или мягкой натуральной ткани обработайте мех. Важно, чтобы губка или ткань были хорошо отжаты. Ворс нужно не намочить, а протереть.

Сухая чистка не помогла?

И на воротнике остались сальные пятна или загрязнения? Смешайте 100 мл воды, 50 мл этилового спирта или водки, 30 мл уксуса. Перелейте смесь в емкость с пульверизатором. Разложите мех на горизонтальной поверхности, прикрытой полиэтиленом. Распылите средство на поверхность воротника. Протрите ворс сухой хлопчатобумажной тканью, стараясь обработать каждую ворсинку. Прочешите мех деревянным гребнем с широкими неострыми зубьями. Встряхните воротник и просушите на свежем воздухе, чтобы запах уксуса улетучился быстрее.



Учимся экономить

■ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПОЧКИ БЫСТРО ПЕРЕГОРАЮТ, ЕСЛИ ИХ ЧАСТО ВКЛЮЧАТЬ И ВЫКЛЮЧАТЬ. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМИ, ТОЛЬКО ЕСЛИ СВЕТ ГОРИТ СУТКАМИ.

■ ХОЛОДИЛЬНИК ПОГЛОЩАЕТ МЕНЬШЕ ЭНЕРГИИ, КОГДА ЕГО КОНДЕНСАТОР ПРОВЕТРИВАЕТСЯ: ОТОДВИНЬТЕ ЕГО НА 20-30 СМ ОТ СТЕНКИ.

Зелёнка выручит всегда!

Я всегда ношу в кармашке садового фартука пузырек с зеленкой. Если приходится срезать тонкую веточку у кустарника, срез проще смазать зеленкой, чем бежать за садовым варом. Зеленкой смазываю и места срезов и зачисток на корнях, клубнях и луковицах. И если повредилась кожица тыквы — тоже нужна зеленка. Ранка быстро затягивается, и с хранением проблем не будет.

Н. И. Семенова, Ставропольский край

Немного уксуса — и душ как новый!

От известкового налета, который со временем образуется на душевой лейке, мне помогает уксус. В плотный полиэтиленовый пакет вливаю стакан уксуса, окунаю в него лейку душа так, чтобы она полностью погрузилась в жидкость, потом плотно завязываю пакет и оставляю на 1,5 часа. Уксусная кислота размягчит налет не только на поверхности, но и внутри лейки. Остается только включить душ и смыть остатки уксуса. Не верите? Проверьте!

Ирина, Орловская обл.

Перед глажкой я оборачиваю гладильную доску фольгой

Я, как и, наверное, многие другие хозяйки, не люблю гладить. Можно, конечно, покупать вещи, которые не сильно мнутся, или не обращать внимания на заломы и мелкие складочки на одежде. Но не всегда это удается. Нужно, например, погладить рубашку мужу или сделать стрелки на брюках сыну. Тогда меня спасает совет моей бабушки. Перед тем, как приступить к глажке, я оборачиваю гладильную доску фольгой. Снизу закрепляю ее скотчем, чтобы не съезжала. После глажу вещи, как обычно. Но! Теперь гладить одежду мне нужно только с одной стороны. Вторая разглаживается как бы сама собой. Дело в том, что фольга прекрасно отражает тепло от утюга, и получается, что вещи утюжатся с двух сторон одновременно. Весь процесс занимает в два раза меньше времени.

Лидия, Крым

Пригодится

■ СТИРАЙТЕ КОЛГОТКИ ДЕШЕВЫМ ШАМПУНЕМ ДЛЯ ВОЛОС. СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК ЛИШАЕТ ИХ ЭЛАСТИЧНОСТИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОЛГОТКИ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ РВУТСЯ.

■ НЕБОЛЬШИЕ ДЫРОЧКИ В МОСКИТНОЙ СЕТКЕ МОЖНО ЗАКРАСИТЬ ПРОЗРАЧНЫМ ЛАКОМ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

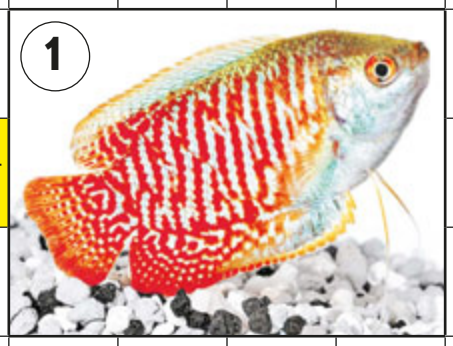
Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

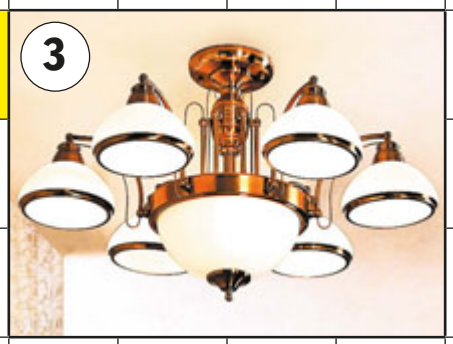
г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

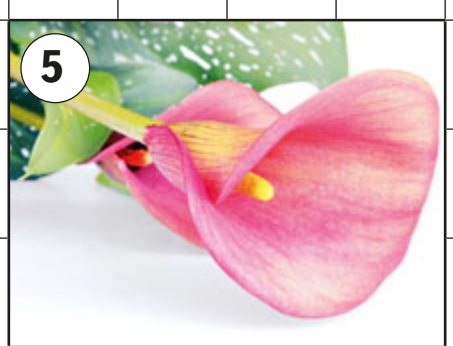
ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Часть оперения самолета
Полосатик из тайги
Ветерок на пляже
1
Заплечный груз туриста
На щеках Пушкина
Брат мужа
Куница-рыболов
Кнопка старта
Звенящие путы
Офис портного
Актер Андрей...
Роль Одри Тоту
Сидящий в зале театра
Раствор соли для рыбы
Вечно строит из себя
Не рифмующий автор
Жительница Антальи
Река во Владимире
Одно занятие за партой
Речи обещалкина
Начертание букв
Прозвище американцев
Мороз для Снегурочки
Черномор при богатырях
2
Ворота плотины
Депортирован из рая
Яд в арсенале дантиста
Овчарка из Венгрии
Праздник с яйцами
Процесс обновления фондов
Деньги, отнесенные в банк
Волокно в составе чулок
Валдис среди телеведущих
3
Вечный оппонент сердца
Мачо как друг
Полезные отходы
Община со своим мессией
Прыжок фигуриста
Торт минус бисквит
3
Отрез земли крестьянину
Лошадь-доходяга
Английское the
Суматоха и беспорядок
Арочный проем в своде
Аморальный скептик
4
Металл дороже золота
Искусство тенора и баса
Обеликс по национальности
Обрубок бревна
Сосед карачаевца
Отделка по низу платья
Грек из «Свадьбы» Чехова
Штурвал всадника
Спела про бухгалтера
Ветка с повадками змеи
4
«Розовая вода» на эстраде
Математический кол
5
Японский спаниель
Большая бочка
Подруга хахаля
Ей доверен уход за чадом
Лестница с корабля
Поток воды из крана
Выросший задавака
Ухарь за рулем
Студентка при Шурике
Придумка Морзе
Растущий в связке плод







Составила Елена Короткова

Загадки космоса

Призраки на орбите

За почти шесть десятилетий в космосе побывали более 400 человек из разных стран. Сталкивались со многим, в том числе и с мистикой. Но все они предпочитают помалкивать о том, чему нет объяснений. И все же кое-что из запретного удалось узнать исследователям, собравшим свидетельства космонавтов по крупицам.

Снежный человек в небе над Монголией

Эффект увеличения наземных объектов первым отметил американский астронавт Гордон Купер. Пролетая над Тибетом, он невооруженным глазом видел дома и другие постройки. Хотя, казалось бы, с расстояния в 300 км такие объекты совершенно неразличимы! А наш соотечественник Виталий Севастьянов увидел Сочи — порт и даже маленький двухэтажный домик, в котором жил.

Этот эффект подтвердил и Юрий Глазков. Во время полета над Бразилией он увидел узенькую ленточку шоссе и мчавшийся по нему автобус, вроде голубого цвета. А Георгий Гречко увидел и сфотографировал над облаками... льдину, плывущую в воздухе. В другой раз, пролетая над Монголией, он увидел изображение... человека, размер — сто или даже двести километров. Отчетливо просматривались голова, шинель, ноги. Назвал его Гречко снежным человеком, поскольку именно снег создал этого гиганта.

Из ночи внезапно донесся лай собаки

Загадочные звуки в космосе слышал космонавт Владислав Волков. Он рассказывал, как во время земной ночи внезапно услышал... лай собаки. Как будто это был голос Лайки, погибшей на орбите. Потом стал отчетливо слышен плач ребенка! И какие-то голоса...

Юрий Гагарин после концерта ансамбля электромузыкальных инструментов рассказывал, что, когда находился на орбите, у него в ушах звучала очень похожая музыка. Позже это впечатление подтвердил и летчик-космонавт Алексей Леонов. Георгий Гречко, когда пролетал над страшным мысом Горн, где в древности разбивалось множество кораблей, внезапно почувствовал опасность. Показалось, что на спину бросится тигр.

ЮРИЙ ГАГАРИН ПОСЛЕ КОНЦЕРТА АНСАМБЛЯ ЭЛЕКТРОМУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ РАССКАЗЫВАЛ, ЧТО, КОГДА НАХОДИЛСЯ НА ОРБИТЕ, У НЕГО В УШАХ ЗВУЧАЛА ОЧЕНЬ ПОХОЖАЯ МУЗЫКА.

УЖЕ НЕ ОДИН КОСМОНАВТ В ПОЛЕТЕ ВЫХОДИЛ ИЗ ПРИВЫЧНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБРАЗА И ПРЕВРАЩАЛСЯ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ В КАКОЕ-ТО ЖИВОТНОЕ.

Кто же шепчет в небе над Землей?

Иногда на орбите возникает эффект присутствия. В какой-то момент космонавт вдруг чувствует, что некто невидимый смотрит ему в спину тяжелым взглядом. А потом незримое существо дает о себе знать — раздается шепот. Текст звучит где-то в глубинах сознания примерно так: «Ты слишком рано и неправильно пришел сюда. Верь мне, ибо я — твой предок. Сынок, вы не должны здесь быть, возвращайся на Землю, не нарушай законов Творца». И часто для достоверности голос рассказывает еще небольшую, известную исключительно семье космонавта историю, связанную с этим предком. Кто же шепчет за сотни километров над Землей?

С эффектом присутствия сталкивались несколько космонавтов. Они даже выдвинули фантастическую версию, мол, шепчет некий чуждый нам разум — продукт инопланетной цивилизации, используя гипноз. Он намеренно изгоняет человечество из освоенного им самим давным-давно космоса. Считывает с сознания и подсознания факты, известные лишь конкретным людям, — для убедительности. Отсюда был сделан и другой вывод: землян они давно и хорошо знают и, оставаясь каким-то образом невидимыми, изучают нашу цивилизацию.

Наш отечественный космонавт Георгий Гречко был уверен, что во Вселенной существует другой разум, причем более развитый, чем наш. И именно он дал нам толчок в развитии, помог искусственно обойти шимпанзе в интеллекте.

Удивительные перевоплощения космонавтов

Об этом феномене впервые открыто сообщил космонавт-испытатель Сергей Кричевский. Оказывается, уже не один космонавт испытывал в полете удивительные ощущения. Например, неожиданно выходил из своего привычного человеческого образа и превращался в буквальном смысле в какое-то животное! Более того, он как будто подключался к какому-то информационному источнику и получал от него предупреждения о грозящих аварийных ситуациях. После космонавт продолжал ощущать себя в преобразованном виде или перевоплощался в более ужасное существо. Например, один из космонавтов перевоплотился в динозавра! Причем он чувствовал, как шагал по какой-то планете, преодолевая овраги и пропасти. Космонавт описывал свои лапы, чешую, перепонки между пальцами, огромные когти. Кожей спины он чувствовал, как поднимаются роговые пластины на хребте. Бывало, что человек превращался в другую личность и мог оказаться даже инопланетянином.

Бросьте слова на ветер, и проблема решится

Хотите избавиться от того, что мешает вашей жизни, от какой-то проблемы или отношений? Тогда проведите такой ритуал. Когда на улице будет ветрено, подойдите к любому дереву. Левой рукой наклоните в сторону запада тонкую веточку и шесть раз произнесите в ту сторону, откуда дует ветер: «От морока шального, от обрыва крутого, от корча головного, от гада приставучего по жилке деревянной прочь поди в темну ночь. Ветром несись, тут не гнездись. Где велено, ярись. Отрезано. Аминь». После отломите веточку, бросьте на запад. Обязательно возвратитесь домой другой дорогой. Ритуал выполняется после заката солнца на убывающую луну.

Ирина Дубко, Саратовская обл.

Люди и звери

Молебен для кошек

В Ильинском храме подмосковной деревни Лемешево состоялся молебен о сохранении творения Божия. Прихожане пришли на службу со своими кошками, которых батюшка благословил и призвал верующих помогать бездомным животным. «Каждый из нас может строить свой маленький ковчег для спасения Божьих тварей, хорошо понимающих единственно доступный всем язык — язык любви», — напомнил собравшимся протоиерей Петр Дынников.

Необычная банда

В городе Кудрове, Ленинградской области, объявилась необычная банда. Стаю уток, обитающих в местной речке Оккервиль, возглавила ондатра. Новая «атаманша» не дает прохода людям, и те, чтобы отбиться от наглой зверюги, подкармливают ее чем бог послал. Больше всего водяная крыса любит арахис. Старожилы утверждают, что ондатра живет в этих местах уже полтора года и зовут ее Зоя. Вместе с утками ондатре веселее обчищать карманы горожан.

Кое-что новенькое

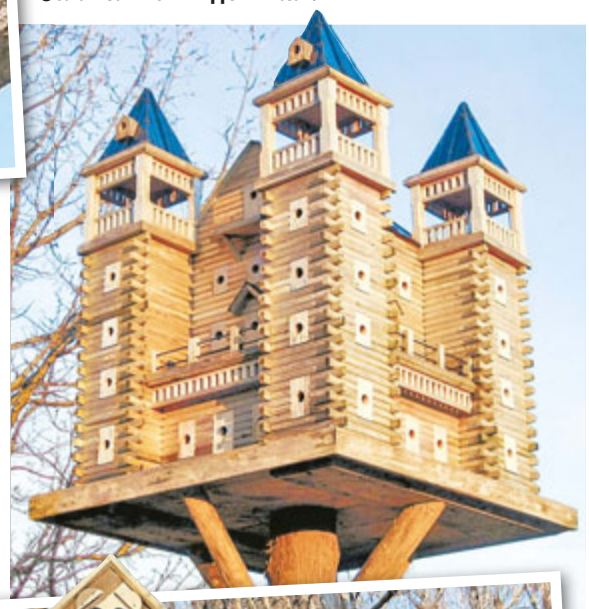
Говорящая плазма — оружие будущего

Ученые продолжают разрабатывать нелетальное оружие — не убивающее, но останавливающее противника. Например, резиновые пули, водометы, слезоточивый газ.

Недавно американские инженеры придумали «говорящую плазму». Работает она так. Лазерный луч, нагревая воздух, образует облако плазмы. Внутри него управляемым лазерным импульсом создаются звуковые волны, похожие на человеческую речь. «Остановитесь, или...» — звучит голос из плазменного шара. Если предупреждение не действует, в шаре начинают раздаваться хлопки громкостью до 155 дБ — это очень громко, выше болевого порога. Еще при помощи плазмы военные планируют прожигать в одежде и коже человека микроскопические отверстия. Это тоже больно, но не смертельно.

Скворцы прилетели!

В стремлении создать функциональное, удобное и красивое жилище для птиц творческие люди проявляют такую фантазию и такое мастерство, что невольно восхищаешься их творениями и завидуешь птицам, которые поселятся в этих домиках.



ЕСЛИ ВАМ НА УЛИЦЕ ПОДМИГНУЛ КОТ, ЗНАЧИТ, НАСТУПИЛА ВЕСНА.

ЛАПША
из писем читателей

Меня мужской пристальный взгляд на улице или в транспорте наводит на одну мысль: что-то не то. А уж если улыбнулся — караул, как минимум молния на джинсах разошлась.

Дарья, Воронеж

***

Когда свекровь начинает обо мне гадости говорить, мой муж сразу прерывает ее вопросом: «Мама, ты хочешь, чтобы я с тобой жил?» На этом тема закрывается.

Полина, Сальск

***

Принято думать, что парень напрашивается к девушке на ужин только ради секса. А мне, может, просто пожрать по-человечески охота!

Владимир, Арзамас

***

Супруг звонит: «Давай заеду за тобой, покатаемся». Так приятно стало. А он продолжает: «Поставил новые тормозные колодки, надо обкатать перед техосмотром». Ну не сволочь?!

Людмила, Звенигород

По-семейному
Такой случай

У нас с мужем заведено так: если звонят на сотовый общие друзья, то ответить может любой, друзья об этом знают.

Как-то вечером беру телефон, смотрю — подруга звонила. Муж говорит, что ему тоже звонок был.

— Перезвони, узнай, что хотела, — предлагаю ему.

Он набирает номер подруги, включает громкую связь.

— Привет!

— Привет! Вы чего это оба трубки не брали?

— Да мы в душе были.

Подруга, с подколом:

— В душе? И что же вы там делали?

Муж:

— Ну что ты как маленькая?! Что могут муж с женой в душе делать? Ленка мылась, а я смотрел... где кабинка течет.

Елена К., Ярославль

Из почты «Айболита»

Что же я такое им прогавкал?

Недавно ехал я по делам на велосипеде. Вдруг вылетели две собаки — одна небольшая, другая крупная, лохматая — и кинулись на меня с лаем. Всем известно, что если на лающую собаку рявкнуть, то это может остудить нападающую. Я рявкнул во всю глотку в ответ. Мелкая испугалась и убежала, крупная озадаченно замолкла, забежала вперед и легла под забором. Проезжаю. Молча смотрит. Еду дальше. Вылетает из-под очередного забора еще одна мелкая шавка и тоже ну на меня лаять! «Ага, — думаю, — сейчас две прежних, как обычно это бывает, подтянутся, а троих перегавкать уже сложнее». Каково же было мое удивление, когда та лохматая псина, что наблюдала за мной из-под забора, подбежала к этой новой шавке, облаяла ее и загнала обратно под забор! Типа не приставай, это свой человек, проверенный. Интересно, что же я такое им прогавкал?

Андрей В., Краснодарский край

Хочу купить мужу штаны, чтобы пахли клубникой

Прочитала недавно, что итальянские дизайнеры собираются выпустить в продажу новинку для мужчин — ароматизированные джинсы. Первая партия брюк будет иметь запах клубники, ментола и розмарина. Производители обещают: аромат очень стойкий — джинсы и после ста стирок будут пахнуть точно так же. Очень хочется купить такие штаны своему любимому мужу.

А. К. Сормовская, Тверская обл.

Как найти хорошую жену

1 Придя к будущей жене в гости, нечаянно оставьте у нее три пары грязных штанов. Если к следующему вашему приходу они будут постираны и поглажены — надо задуматься.

2 Обращайте внимание на хорошую фигуру и длину ног. Хорошая фигура и длинные ноги должны красиво и быстро удаляться от места ваших мужских посиделок.

3 Перед тем как жениться, покажите девушке мышь. Если она завизжит, значит, у вас будут хоть какие-нибудь рычаги управления. А если нет — сильно насторожитесь.

4 Проверьте, любит ли она животных. Если да, то и вас в близком к ним состоянии не выгонит на улицу.

5 Кроме анекдотов, будущая жена должна знать сказки и прибаутки. Чтобы впоследствии дети не елозили по отдыхающему отцу и не дергали его за нос и уши.

Вячеслав Титов

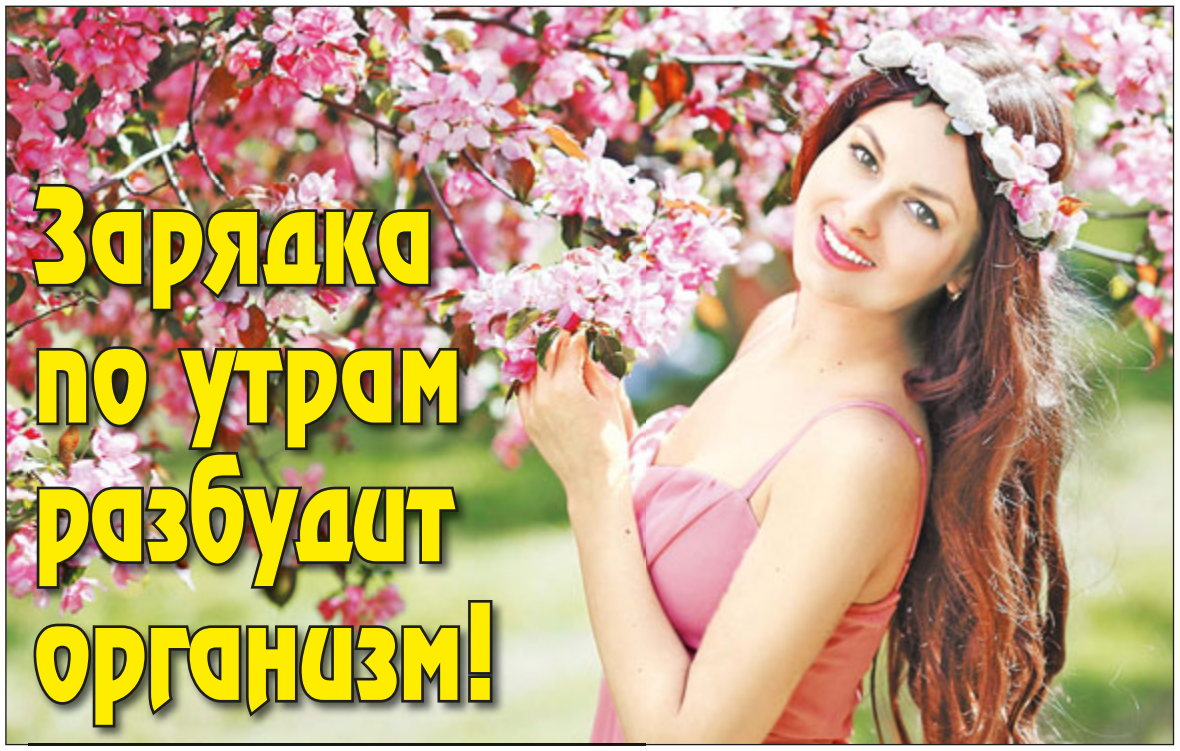
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Торшер. 5.Мистик. 9.Зомби. 10.Летун. 11.«Любэ». 12.Мусс. 14.Филе. 15.Ртуть. 17.Тезис. 18.Троллейбус. 20.Прусак. 23.Райдер. 25.Данила. 26.Хрюша. 27.Знамя. 30.Патрик. 31.Ласточка. 34.Связка. 35. Анисовка. 38.Кругозор. 41.Реторта. 42.Ахиллес. 43.Яхта. 45.Кедр. 50. Яство. 51.Кортеж. 54.Валаам. 55.Отходы. 56.Босфор. 58.Обыск. 60.Лыжа. 61.Июнь. 62.Кров. 63.Модник. 64.Песо. 65.Сари. 67.Заяц. 69.Плечо. 70.Хитроу. 72.Мурена. 73.Шевиот. 74.Рубака. 76. Суоми. 78.Тату. 80.Хват. 82.Равнина. 84.Накатка. 85.Развязка. 87.Пасечник. 90.Ковчег. 91.Сословие. 95.Рогожа. 96.Связи. 97.Джинн. 98.Свекла. 99.Синьор. 102.Кубрик. 105.Скалолазка. 107.Распе. 108.Вилок. 109.Ряба. 110. Фарт. 112.Кожа. 113.Литье. 114.Рейка. 115.Геракл. 116.Память.

По вертикали: 1.Доктор. 2.Тильда. 3.Рабат. 4.Рим. 5.Мыс. 6.Твикс. 7.Клетка. 8.Мулине. 13.Уклонист. 16.Образок. 19.Отдача. 21.Увертка. 22.Каракас. 23.Ремесло. 24.Драйзер. 28. Спальня. 29.Магистр. 32.Свара. 33.Чукча. 36.Нора. 37.Опорос. 39.Галифе. 40.Омск. 44.Хазары. 46.Долдон. 47. Головоломка. 48.Новосибирск. 49.Балакирев. 50.Ямб. 52.Жок. 53.Ихтиозавр. 57.Отвал. 59.Сопло. 66.Алушта. 68.Ягодка. 69.Пар. 71.Уши. 75.Учения. 77.«Мещане». 78.«Таганка». 79.Урна. 80.Хаки. 81.Такелаж. 83.Аванс. 84.Напев. 85.Равелин. 86.Выговор. 88.Черенок. 89.Киоскер. 92.Описка. 93.Лежебока. 94.Иудаизм. 100.Италия. 101. Оберег. 103.Утварь. 104.Иголка. 105. Собор. 106.Афоня. 110.Фол. 111.Топ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

С	Т	А	Б	И	Л	И	З	А	Т	О	Р	■	Б	■	Д	■	■
■	И	■	Р	■	Я	■	■	■	■	■	Ю	■	А	М	Е	Л	И
■	Г	■	И	■	Л	■	■	■	■	■	К	■	К	■	В	■	Л
П	Р	О	З	А	И	К	■	■	■	■	А	■	З	Р	И	Т	Е	Л	Ь
У	■	К	■	Т	У	Р	Ч	А	Н	К	А	■	■	У	Р	О	К	■	■
С	Л	О	В	Е	С	А	■	■	■	■	К	Л	Я	З	Ь	М	А	■	■
К	■	В	■	Л	■	С	■	■	■	■	■	■	■	Л	■	А	■	■	■
■	М	Ы	Ш	Ь	Я	К	■	■	■	■	Д	Е	Д	У	Ш	К	А	■	■
■	■	■	Р	Е	Н	О	В	А	Ц	И	Я	■	В	К	Л	А	Д	■	■
П	У	Л	И	■	К	■	■	■	■	■	Д	■	О	■	Ю	■	А	■	■
А	■	■	Ф	Л	И	П	■	■	■	■	Ь	■	Р	А	З	У	М	■	■
С	Е	К	Т	А	■	Е	■	■	■	■	К	Р	Е	М	■	Т	■	■	■
Х	■	У	■	Й	■	Л	Ю	С	Т	Р	А	■	Ц	И	Н	И	К	■	■
А	Р	Т	И	К	Л	Ь	■	■	■	■	■	■	■	Г	А	Л	Л	■	■
■	■	Е	■	Р	Ю	Ш	■	■	■	■	П	О	В	О	Д	Ь	Я	■	■
Ч	У	Р	Б	А	Н	■	■	■	■	■	Л	■	О	■	Е	■	Ч	■	■
Е	■	Ь	■	■	Е	Д	И	Н	И	Ц	А	■	К	А	Л	Л	А	■	■
Р	■	М	А	Н	Т	Ы	■	■	■	■	Т	Р	А	П	■	И	■	■	■
К	Р	А	Л	Я	■	М	■	■	■	■	И	■	Л	И	Х	А	Ч	■	■
Е	■	■	С	Н	О	Б	■	■	■	■	Н	■	■	Н	И	Н	А	■	■
С	Т	Р	У	Я	■	А	З	Б	У	К	А	■	Б	А	Н	А	Н	■	■



Зарядка по утрам разбудит организм!

ОВЕН Весна уверенно вступает в свои права. Готовьтесь радоваться солнечному теплу и неожиданным встречам. Интересно, к чему они приведут? Да разве можно предугадать, какие сюрпризы готовят вам звезды?! Больше времени проводите на свежем воздухе, обязательно проветривайте свой дом, чтобы напитать его гармонией. А чтобы на все хватило сил и энергии, пейте женьшеневый чай. Действует такая подзарядка сразу и наверняка.

ТЕЛЕЦ Умейте ждать, и удача широко вам улыбнется. И не спешите сворачивать с дороги, если покажется, что впереди стена или разлился океан. Через стену можно перелезть, а океан — переплыть. О здоровье. Если заболит горло, разбейте в стакан с теплой водой куриное яйцо, размешайте и полощите горло 5-6 раз в день.

БЛИЗНЕЦЫ «Надоело! — кричите вы. — Дайте отдохнуть!» И так каждый день. Понятно: весной, как никогда, хочется лениться. Если домашние не дают вам расслабиться, сбегайте от них в лес, парк, ближе к реке. Это то, что вам надо в ближайшие две недели. О здоровье: возможна изжога. Желудок лечить надо! А пока заварите несколько листочков мяты стаканом кипятка. Пейте ежедневно по стакану 3 раза в день до еды.

РАК Раздайте нуждающимся людям те вещи, которые давным-давно не носите. Взамен попросите мелкую монету и положите ее в прозрачную вазу. Это принесет вам удачу. Кстати, поддержите щитовидку с помощью продуктов, богатых йодом: налегайте на рыбу и морепродукты. Особенно полезны треска и морские водоросли.

ЛЕВ Небесная канцелярия слышит вас как никогда хорошо. Чаще общайтесь со своим ангелом-хранителем: молитесь ему об исполнении самых сокровенных желаний, просите о помощи и поддержке. Кстати, самое время переходить на весеннее питание. Начинайте день с салата. Мелко нарежьте по 200 г укропа, петрушки и 100 г зеленого лука. Посолите, заправьте маслом. Такое блюдо укрепляет нервы и защищает от простуд.

ДЕВА Прошлого уже не изменить, оно закончилось. А будущее напрямую зависит от того, что вы делаете здесь и сейчас. Заряжайтесь энергией весны, наслаждайтесь обновлением природы... и пойте! Хотя бы тихо мурлычьте себе под нос.

ВЕСЫ Поставьте приятную мелодию на будильник и не срывайтесь с постели в ту же минуту, как он зазвонит. Позвольте себе настроиться на день грядущий. Представьте, какие приятные моменты ждут вас сегодня. Учитесь наслаждаться каждым днем — ведь он неповторим. Кстати, и для здоровья это тоже полезно.

СКОРПИОН Придется попробовать себя в роли жилетки, в которую кто-то будет плакаться. Не отказывайте в помощи: вы легко решите чужие проблемы, заслужив благодарность и восхищение. Ну а крепкий щит от весенних простуд — целебный отвар. Смешайте в равных пропорциях плоды шиповника, боярышника и зеленый чай. Залейте 1 чайн. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 30 минут и пейте с медом как обычный чай.

СТРЕЛЕЦ Настройтесь на весну! Это не так уж сложно. Тем более что весна — это подготовка к лету. Купите что-то весеннее для дома, например шторы или покрывало. Не важно что. Да хоть веселые домашние тапочки для себя. Главное, чтобы это поднимало настроение и радовало. И еще устройте охоту за молодыми побегами сныти, крапивы, подорожника, лебеды. Майские травки сделают любой салат полезнее.

КОЗЕРОГ Вы не сдобная булочка, чтобы всем нравиться. Это невозможно, да и незачем. Оставайтесь самим собой. Самое время увеличить дозу витаминов группы В. Ешьте бобовые, творог, молочные продукты, замените обычный хлеб на отрубной.

ВОДОЛЕЙ Ведите дневник благодарности. Каждый день записывайте, кому и за что вы сегодня благодарны. И старайтесь меньше переживать из-за того, чего у вас нет. О здоровье: почувствовав тяжесть в желудке, откажитесь от жирной, тяжелой пищи. Начинайте каждое утро с 1 ст. ложки оливкового масла — оно поможет наладить работу желудка.

РЫБЫ Думаете, что зарядка по утрам — не самая необходимая вещь? А зря! Выделяйте на это занятие хотя бы 10 минут, и результат не заставит себя долго ждать. Физические нагрузки разбудят организм, повысят количество «гормонов радости» в крови. А еще помогут поддерживать себя в хорошей форме. Столько пользы при минимуме усилий! Как можно отказываться от такого?

В следующем номере читайте:

✓ **Что делать, если рядом нет туалета**
Надо справить нужду...

✓ **Развеем сомнения**
С больной печенью долго не проживёшь.

✓ **Не упусти время**
При инсульте ничего не болит, даже голова.

✓ **Сам себе доктор**
Поясницу заклинило...

✓ **На приёме у офтальмолога**
В глазу кровавое пятно. Насколько это опасно?

✓ **Думай, думай**
На войне было страшно. Но почему страдают наши внуки?

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Стихи наших читателей

Четверть века

Четверть века — ни много ни мало,
Время есть, чтоб любить и решать,
То ли что-то начать нам сначала,
То ли дальше идти и бежать...
Спотыкаясь о камни и прутья,
Видя цель, но не зная причин,
Мы проходим пути-перепутья
Лишь по собственной карте морщин.
И однажды, почуяв усталость,
Глядя в зеркало, с грустью поймем,
Что местами давно поменялись
Цифры в возрасте светлом своем...

Наталья Мишина, логопед, Брянск

Моя квартира

Там, в квартире моей,
Много ярких огней
И родные полезные вещи:
Крем, приятный для рук,
И семейный сундук,
Авторучка, бумага и клещи.
И скрипучий диван,
И граненый стакан,
И картина, в которой огрехи,
Память, радость и грусть,
То, чем очень горжусь.
Как же можно продать и уехать?

Н. В. Окенчиц, Михайловск

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **115489** экз. Заказ **377**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

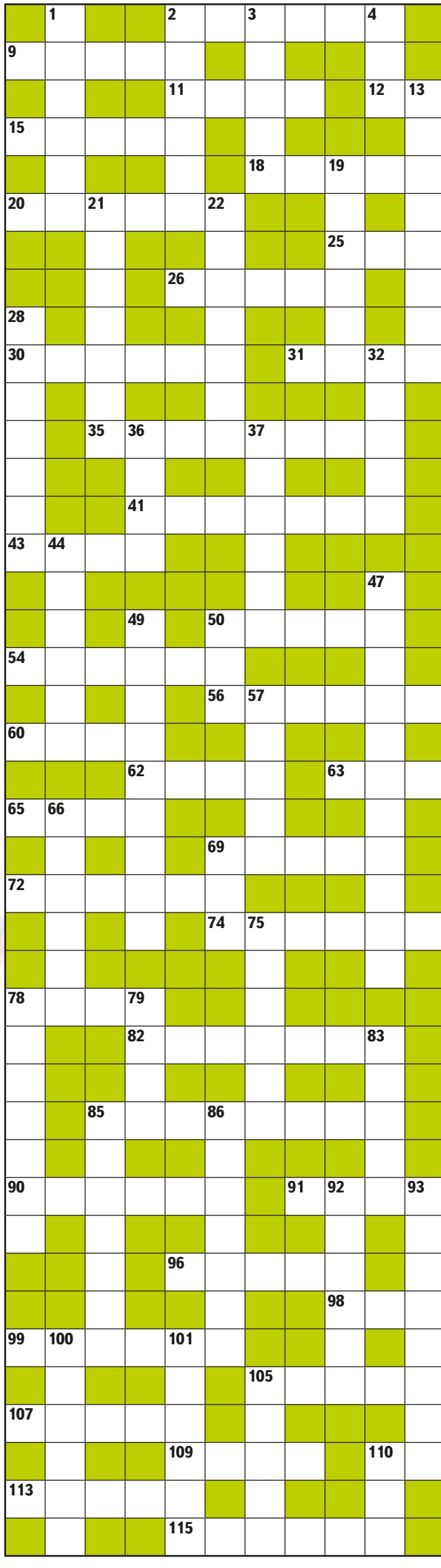
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 01.04.2020 г.
Дата выхода в свет 01.04.2020 г. Подписано в печать 25.03.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 134 489 экз.
Объем 6 п. л.

16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Стоячий светильник. **5.**Почитатель сверхъестественного. **9.**Живой труп из ужастика. **10.**Работник, не задерживающийся на одном месте. **11.**Группа Расторгуева. **12.**Ягодная десертная пена. **14.**Кусок мяса без костей. **15.**Жидкие шарики металла. **17.**Апрельский у Ленина. **18.**Городской вид транспорта. **20.**Рыжий таракан. **23.**Список требований артиста. **25.**Мастер из сказов Бажова. **26.**Друг Степашки. **27.** Полковая реликвия. **30.**Святой — покровитель Ирландии. **31.**Гимнастическая фигура. **34.**Цепочка альпинистов. **35.**Водка на пахучих семенах. **38.**Объем интересов, знаний. **41.**Кривошеяя колба. **42.**Герой с уязвимой пятой. **43.**Прогулочный парусник. **45.**Таежный богатырь с ценными шишками. **50.**Блюдо на пиру. **51.**Свадебная процессия. **54.**Остров в Ладожском озере. **55.**Содержимое свалок. **56.**Пролив с портом Стамбул. **58.**Способ найти улики. **60.**Полоз для бега по снегу. **61.**Первый месяц летних каникул. **62.**Приют, жилище. **63.**Франт, щеголь. **64.**Мексиканский рубль. **65.**Повседневная одежда индианок. **67.**Прыткий трус. **69.**Опора для коромысла. **70.**Аэропорт в Лондоне. **72.**Морская угреобразная рыба. **73.**Мягкая шерстяная ткань. **74.**Виртуоз боя на саблях (разг.). **76.**Финляндия иначе. **78.**Модная наколка. **80.**«Цепкий» ловкач. **82.**«Здесь вам не ... здесь климат иной». **84.**Покраска стены валиком. **85.**Интригующий финал детектива. **87.**Спец по пчелам. **90.**Судно Ноя. **91.**Дворяне, купцы или духовенство. **95.**Тряпка из мочала. **96.**Знакомство с высшими чинами. **97.**Волшебник из кувшина. **98.**Корнеплод для селедки «под шубой». **99.**«Господин» в Италии. **102.**Матросская казарма. **105.**Девушка, покоряющая горы. **107.**Автор книг о бароне-врале. **108.**Штука капусты. **109.**Курочка из сказки. **110.**Удача, необходимая игрокам. **112.**Лайка или замша. **113.**Процесс создания колокола. **114.**Узкая деревянная планка. **115.**Освободитель Прометея. **116.**Проблема больного амнезией.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Ватсон, как и Борменталь. **2.**Знак в виде волнистой черты. **3.**Столица Марокко. **4.**Вечный город. **5.**... Доброй Надежды. **6.**«Сделай паузу, скушай ...». **7.**Дом животного в зоопарке. **8.**Нитка вышивальщицы. **13.**Не явившийся по повестке. **16.**Иконка на цепочке. **19.**Тычок приклада в плечо. **21.**Хитрость пройдохи. **22.**Сердце Венесуэлы. **23.**Источник дохода кустаря. **24.**Писатель Теодор ... **28.**Комната для ночного отдыха. **29.**Вождь ордена тамплиеров. **32.**Шумная перебранка. **33.**Северянин из анекдотов. **36.**Вырытое барсуком жилье. **37.**Роды в свинарнике. **39.**Штаны Чапаева. **40.**Родной город Врубеля. **44.**Древний кочевой народ. **46.**Зануда, повторяющий одно и то же. **47.**Суть кубика Рубика. **48.**Областной центр на Оби. **49.**Композитор, глава «Могучей кучки». **50.**Стихотворные размеры ... и хорей. **52.**Молдавский танец. **53.**Доисторический рыбоящер. **57.**Куча выкопанной земли. **59.**Коническая часть трубы. **66.**Курорт близ Ялты. **68.**Баба в сорок пять. **69.**Дыхание самовара. **71.**«Имеющие ... да услышат». **75.**Тренировочные бои. **77.**Пьеса Горького. **78.**Театр в Москве. **79.**Емкость для избирателей. **80.**Военно-полевой колер. **81.**Все снасти парусника. **83.**Заработная предоплата. **84.**Мелодия себе под нос. **85.**Крепость треугольником. **86.**Порицание от начальства. **88.**Рукоятка лопаты. **89.**«Газетно-журнальный» продавец. **92.**Ляп в тексте. **93.**Не встающий с дивана лентяй. **94.**Вера евреев. **100.**Страна-«сапог». **101.**Амулет по-другому. **103.**Предметы обихода. **104.**Пропажа в стоге сена. **105.**Большая церковь. **106.**Имя сантехника — героя Куравлева. **110.**Нарушение в баскетболе. **111.**Короткая майка.